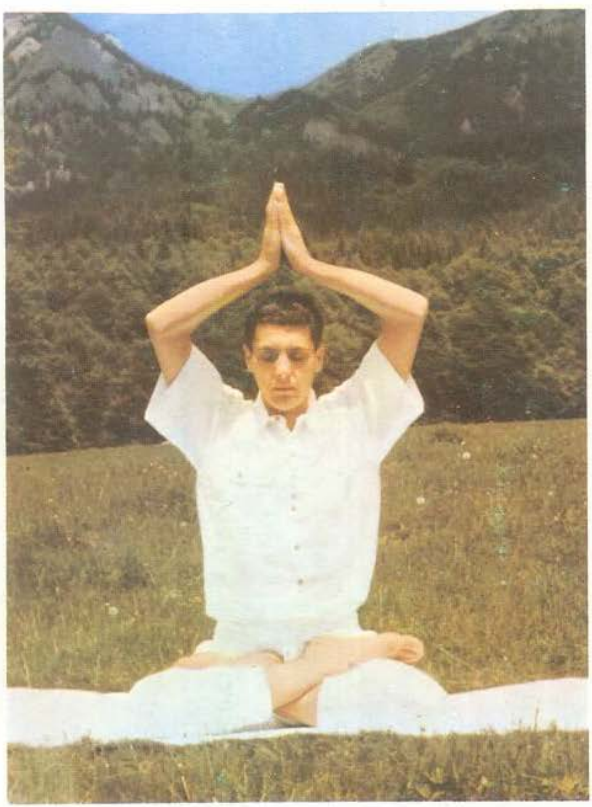
TITI TUDORANCEA

Practici de Yoga



Societatea INFORMAȚIA

Practici de Yoga
Versiunea electronică reproduce ediția tipărită în 1993.

Poate fi descărcată de la:
http://www.tititudorancea.com/z/biblioteca.htm

Practici de Yoga

Ghid practic

Practici de Yoga

Editor: Societatea INFORMAȚIA
Departamentul Editură
Căsuța poștală 2–27, București

© Copyright Titi Tudorancea
© Copyright 1993. Toate drepturile pentru această ediție rezervate
Societății INFORMAȚIA SRL

ISBN 973-95438-2-0

Titi Tudorancea

PRACTICI DE YOGA

Ghid practic

Societatea INFORMAȚIA

CUPRINS

SINGURA LEGE 11

PRELIMINARII 19
Cele șapte lucruri potrivite 21
Timpul 21
Locul 22
Hrana 24
Somnul 27
Igiena 27
Conținutul mental 28
Atitudinea 29

TEHNICI DE HAȚHA YOGA 41
Recomandări 43
Posturi 46
Palmierul *(talāsana)* 47
Triunghiul *(trikonāsana)* 51
Stînd pe cap *(śirsāsana)* 54
Lumînarea *(sarvaṅgāsana)* 60
Plugul *(halāsana)* 64
Peștele *(matsyāsana)* 68

Cap-genunchi *(paśimotanāsana)* 71
Cobra *(bhujaṅgāsana)* 74
Lăcusta *(śalabhāsana)* 77
Arcul *(dhanurāsana)* 80
Comprimarea abdomenului *(uḍḍhīyāna-bandha)* 83
Izolarea abdomenului *(nauli)* 87
Răsucirea *(matsyendranatha)* 90
Lotusul *(padmāsana)* 94

KUṆḌALINI-YOGA.
ELEMENTE DE FIZIOLOGIE OCULTĂ. 99
Introducere 101
Iḍā, Piṇgalā, Suṣumṇa 103
Cele ṣase cakra 104
Mūlādhāra 105
Svādhiṣṭhāna 108
Maṇipūra 110
Anāhata 113
Viśuddha 116
Ājñā 118
Sahasrāra padma 120

ÎNCHEIERE 123

Notă asupra transcrierii cuvintelor sanskrite 126

Alfabetul sanskrit cu caractere devanāgarī 127

Index 129

Note explicative 131

Catalog 145

Mă închin la Picioarele Tale, Învățătorule!

Tu ești Soarele nopții noastre; Tu ești strălucirea ochilor noștri!

La Tine venim dăruindu-Ți inimile noastre, însetați de Lumină asemenea fluturilor de noapte care se reped în flacăra lumînării; asemenea lor, sufletele noastre ard în lumina Focului Tău!

Tinerețea noastră ar trece oricum; Tu dai sens sacrificiului nostru.

Iubirea pentru Tine sfîșie inimile noastre. Devoțiunea ne este udată de lacrimi!

Dragostea de Tine trezește în noi toată durerea lumii acesteia, dar nu ne plîngem și nu ne rugăm pentru salvarea noastră.

Învățătorule! Lasă-ne doar să-ți auzim glasul, lasă-ne să-ți urmăm pașii, lasă-ne să-ți vedem chipul. Nu ne rugăm pentru o cale ușoară. Pune înaintea noastră piedici cîte vei voi. Dar lasă-ne să trăim ai Tăi, și să murim ai Tăi!

SINGURA LEGE

S–a întîmplat demult, nu mai știu cîți ani sînt de atunci.

Știu doar că eram elev și veneam de la școală. Mă întorceam cu capul plin de gînduri și agitat de temeri și dorințe.

Trezit de forfotă și enervat de agitația minții, ceva s-a trezit în mine și m-a luat la rost: « Cine te crezi, de ți se pare atît de important să fii fericit sau să scapi de necazuri! Te porți de parcă ai fi buricul pămîntului, dar nu ești decît un puști mediocru ca atîtea milioane de alți puști mediocri; nu ești decît un exemplar al speciei ăsteia, și dacă vei muri, lipsa ta nici măcar n-o să se simtă! »

Personalitatea mi-a încremenit, buimăcită de uimire. Se vedea atacată și desființată chiar de acolo de unde i se părea firesc să fie apărată.

Apoi, de parcă cineva m-ar fi luat de mînă și m-ar fi dus în pielea unui muribund pentru a-mi arăta ce mă așteaptă dacă voi merge pe

drumul personalității, deodată m-am simțit bătrîn, bolnav și istovit.

Îmi simțeam sfîrșitul apropiindu-se cu fiece secundă.

Privirea mi s-a întors către lunga viață pe care o trăisem și mi s-a făcut rușine. Pentru omul obișnuit e imposibil să vadă lucrurile la adevărata lor valoare, pentru că el se gîndește mereu la ziua de mîine și dorințele sau teama îl orbesc; muribundul însă nu mai are ce planuri de viitor să mai facă, căci pentru el mîine nu va mai veni niciodată.

Singur cu mine însumi am văzut lucrurile în adevăratul lor chip. Realitatea doare! Privind înapoi la viața mea, de durere mi s-a pus un nod în gît. Grozăvia asta nu poate fi reală, mi-am zis, nu pot fi eu acesta! Nu se poate să-mi fi pierdut clipele cu astfel de gînduri meschine!

Cînd am înțeles că totuși așa era, că viața mea trecuse fără să fi băgat de seamă, și cînd mi-am dat seama că nimic nu mai putea fi schimbat, că jocul se terminase și pierdusem tot, sîngele mi-a înghețat în vine. Eram disperat! Cît de mult aș fi vrut să pot să o iau de la început și să fac totul altfel! Dar cînd ești pe patul de moarte e prea tîrziu ca să mai poți îndrepta ceva.

Mă simțeam pierdut într-o mare disperare și fără vreun adăpost în care să mă ascund!

Din singurul adăpost adevărat mă alungasem singur, trădîndu-mi Legea.

Cînd starea a trecut, m-am simțit mai ușurat, văzîndu-mă în fața blocului, copil, și nicidecum pe patul de moarte. Dar nu într-atît de ușurat încît să mă simt în siguranță. Simțeam în trăirea aceea un avertisment care mă zguduise atît de mult încît aș fi vrut să încep imediat să trăiesc altfel.

Dar nu știam cum, nu știam care ar fi acea Lege a mea pe care nu trebuia să o trădez. Primul gînd a fost că, elev fiind, Legea o fi să învăț bine și să am numai zece, dar am gonit această idee, simțind că Legea trebuia să fie ceva mult mai intim și mai apropiat firii mele.

Anii au trecut. Într-o zi Te-am întîlnit, și de atunci m-am apropiat tot mai mult de descoperirea propriei mele Legi. Am crezut că ea însemna doar să îți slujești Învățătorul, dar mi-am dat seama că era prea puțin.

Încet-încet însă, petrecîndu-mi zilele în preajma Ta, ființa mea a suferit o lentă și neobosită cizelare. Care este departe de a se fi încheiat. Dar, fără să-mi amintesc clipa cînd am descoperit-o, m-am trezit deodată că știu care este Legea mea. Legea cea vie către care sufletul îmi tinde dintotdeauna, Legea unică, atît de diferită de diversele dogme.

Să îţi iubeşti Învăţătorul! Acesta e singurul legământ al inimii mele, singurul precept pe care-l voi păstra în minte, singura Lege pe care o voi apăra vreodată.

Învăţătorule! Aceasta a fost povestea pe care am vrut să Ţi-o dăruiesc, şi am invocat imaginea disperării mele de atunci spre a-mi fi mereu clar unde duce celălalt drum. Şi văzînd aceasta, mă lasă Învăţătorule să merg pe urmele Paşilor Tăi şi să-Ţi rămîn alături, nedespărţit de timp şi de moarte.

Învăţătorul a spus:

Cel care intră pe Calea-mai-presus-de-toate trebuie să treacă mai întîi printr-un purgatoriu asemenea celui prin care se trece după moarte. La capătul lui, acela va fi el şi în acelaşi timp va fi altul, un altul pregătit pentru a-şi pune viaţa sub Marele Semn al Devoţiunii.

Ia seama şi nu şovăi. Aici nu există întoarcere.

Trebuie să uiţi tot ce ştii, tot ce-ai citit prin cărţi, tot ce-ai auzit de la alţii, să laşi la o parte speculaţiile. Trebuie să trăieşti, să vezi, să înţelegi.

Trebuie să înveţi să mori, acum, în această viaţă, căci numai aşa vei depăşi Marea Frică, moartea.

Trăieşte ceea ce practici şi primul pas va fi făcut.

- Aşează-te cu picioarele încrucişate[1] pe un loc neted şi drept. Îndreaptă-ţi spatele. Pune mîinile pe genunchi şi îndreaptă-ţi atenţia[2] către corp, privit în ansamblul său. Simte-te, adună-te, interiorizează-te. Păstrează starea obţinută.
- Din momentul în care te-ai aşezat pentru devoţiune, lumea a murit pentru tine. Nu eşti decît tu şi cu Mine pregătindu-te să Mi te oferi.
- Nu fi somnoros. Nu fi crispat. Nu ţine inima strînsă. Zîmbeşte interior. Te pregăteşti pentru a-ţi urma înaltul destin, iar Eu sînt Poarta Nemuririi[3].

  Aminteşte-ţi acum forma corpului Meu, repetă-Mi numele şi nu te gîndi la nimic altceva[4].
- Îndreaptă-ţi atenţia asupra pieptului[5]. Deschide-te. Simte-l că devine viu, activ, treaz. Simte-l că devine mai uşor şi că întreaga zonă devine, de asemenea, uşoară. Păstrează starea.

- Ţine coloana vertebrală dreaptă[6]. Nu fi surescitat. Ţine atenţia îndreptată asupra pieptului. Nu strînge buzele. Zîmbeşte imperceptibil.
- Egalizează starea în toate părţile ei[7]. Goleşte-te interior şi simte cum te cuprinde o inexplicabilă bucurie. Oferă-Mi-te pe de-a-ntregul.
- Egalizează starea obţinută. Ţine spatele drept, înclină capul în faţă, du mîinile în faţa pieptului şi uneşte palmele[8]. Închină-Mi-te astfel, plin de umilinţă.
- Simte că-Mi aparţii pentru totdeauna. Du încet mîinile cu palmele unite în dreptul frunţii, apoi deasupra creştetului capului, acolo unde urma Picioarelor Mele îţi conferă mîntuirea[9].

Un nou drum a început. Suspendat undeva între Lume şi Cer, cu orice posibilitate de întoarcere tăiată, trebuie să trec prin purgatoriu pentru ca, încetul cu încetul, să mă apropii de Tine.

Doamne, Tu eşti singurul Făptuitor,
Închinare Ţie, Cunoscător al Neclintitei Taine!

PRELIMINARII

CELE ŞAPTE LUCRURI POTRIVITE

TIMPUL

Începe practicile devoţionale cînd Cel Suprem coboară pe pămînt.

Este momentul de după cel de-al treilea cîntat al cocoşilor, momentul dinaintea îngînării zilei cu noaptea. Vei recunoaşte uşor acest moment; aerul devine mai rece decît cel cu care te obişnuise noaptea, mai curat. Te simţi puţin înfrigurat şi percepi precis o senzaţie de puritate care pătrunde în atmosferă, cuprinzîndu-te laolaltă cu toate elementele firii.

În lumea noastră, cea în care scurgerea timpului este măsurată cu ceasornice, această oră – cea mai potrivită pentru începutul devoţiunilor zilnice – este (aproximativ) 3^{30} dimineaţa în timpul verii, 4^{30} în timpul primăverii şi al toamnei şi 5^{30} în timpul iernii[10].

Mai există un moment al zilei (al doilea moment, ca să le ierarhizăm) potrivit pentru devoţiune. El începe cînd soarele atinge linia orizontului şi se pregăteşte să apună.

Pentru primul moment al zilei începe practica cu partea sa meditativă[11] şi continuă cu un ciclu de posturi *haţha* potrivit evoluţiei tale.

În cel de-al doilea moment al zilei, începe cu ciclul de posturi *haṭha* și continuă cu partea meditativă a practicii.

În nici într-un caz nu rezuma practica yoga, oricît de simplificată ar fi ea, doar la cîteva poziții fizice, executate la întîmplare, oricînd în cursul unei zile.

LOCUL

Este important ca locul ales pentru practica zilnică, spirituală, sau devoțională, cum vrei să-i spui, să fie într-adevăr potrivit cu ceea ce practici. Pentru că într-un fel este locul ales pentru sihăstrie, sau pentru o practică meditativă în care yoghinul transcende fenomenalitatea lumii, la propriu, și în alt fel va arăta locul pentru practică al unui aspirant aflat la faza familiarizării cu abc-ul Sistemului Yoga.

Prima condiție, indiferent pe ce treaptă te afli este ca locul să fie de așa manieră amplasat încît în timpul practicii să nu fii deranjat nici de oameni, nici de animale sau insecte și nici de curenți de aer, zgomote etc.

De asemenea, de dorit este ca locul ales să fie foarte puțin, ideal de loc, călcat, frecventat de alte persoane care pot aduce cu ele „un cîmp psihic" suficient de neplăcut pentru a te perturba ulterior.

A doua condiție este ca locul să fie același în fiecare zi și așezîndu-te pentru devoțiune să „te simți bine" atît fizic cît și psihic. Dacă o asemenea condiție se realizează, atunci locul însuși va acționa pentru tine ca un fac-

tor de echilibru în timp, pe măsură ce va fi „impregnat" cu stări înălțătoare.

Este important, de asemenea, ca locul ales să-ți permită să stai cu fața către nord sau către est; dacă stai cu fața către est, să știi că de acolo vei primi poruncile Învățătorului Divin; dacă stai cu fața către nord să știi că într-acolo vei da socoteală Celui Suprem de cele înfăptuite.

Cele două cazuri sînt de luat în seamă dacă nu te afli în prezența fizică a Învățătorului. Dacă însă te numeri printre fericiții care își însușesc secretele Căii spirituale în prezența fizică a Învățătorului, atunci nu trebuie să te mai întrebi către ce punct cardinal să-ți îndrepți fața; nu mai există decît un singur punct cardinal și acela este Învățătorul.

Un alt punct de luat în seamă este ca locul ales să nu fie incomod. Dacă nu luăm în calcul o eventuală amenajare a lui, pentru cazurile obișnuite, de cele mai multe ori, o pătură ceva mai groasă (sau una mai subțire împăturită) este suficientă. Bine ar fi dacă peste ea ai putea așterne o pînză albă (cum ar fi de exemplu, un cearșaf), și încă și mai bine dacă pătura și pînza ar fi naturale. Cu cît vor fi mai sintetice, cu atît va crește riscul apariției unor probleme fizice sau psihice în timpul practicii. Dar acestea vor depinde mai ales de sensibilitatea ta generală și într-o oarecare măsură de temperament.

HRANA

O alimentație potrivită practicii și practicantului este esențială pentru siguranța primilor pași făcuți pe această cale.

- **Cantitatea**

În primul rînd ea trebuie să fie moderată. Cînd spunem acest cuvînt fiecare înțelege altceva, dar tu va trebui să înțelegi ceea ce ți se potrivește ție în momentul în care te întrebi. Iar acest moment să fie foarte des pentru a potrivi tot timpul efectele practicii cu alimentația.

O hrană prea bogată, prea abundentă, prea grea este cauza multor boli, a leneviei mentale și a somnolenței, fiind o piedică serioasă pe calea spirituală.

O hrană prea sărăcăcioasă, ori prea rară slăbește corpul, atacă centrii nervoși care devin extrem de vulnerabili la influențele exterioare; bolile sînt ușor contactate și greu vindecabile.

Aceasta despre cantitate.

- **Calitatea**

Nu orice fel de hrană este potrivită unui practicant yoga.

În primul rînd evită hrana complicat pregătită. Preferă hrana simplă, naturală, proaspătă. Simpli-

tatea pregătirii hranei este un secret care trebuie neapărat însușit.

Preferă fructele, legumele crude sau foarte puțin trecute prin foc (fierte sau coapte), laptele (atenție la contrafaceri!) și produsele lactate, orezul, cartoful și altele asemenea. Preferă mai ales mierea de albine.

Evită mîncărurile pe bază de carne și mai ales pe cele cu ingrediente sintetice.

Evită mîncărurile sărate, ardeiate, uleiate, pe bază de sosuri, grase, reîncălzite; evită, de asemenea, mîncărurile acre, amare sau excitante.

Excitantele de orice fel provoacă stări absolut contrare celor urmărite de un adevărat yoghin. De aceea, la capitolul „interzise" sînt incluse obligatoriu: cafeaua, ceaiurile excitante ale sistemului nervos, ciocolata și produsele asemănătoare ei, alcoolurile indiferent sub ce formă, tutunul.

Consumă cît mai puțină sare. Evită, de asemenea, băuturile nealcoolice dar sintetice.

Nu te supune convențiilor de tot felul și nu consuma orice-oriunde, pentru că nu poți refuza. Crezi că, dacă nu poți refuza o mîncare necorespunzătoare din politețe, te vei putea refuza dulcilor tentații ale Lumii?

- **Cantitate – calitate**

Dacă o să flămînzești foarte tare, o să te torsioneze poftele culinare de tot felul. Ai deci grijă. Mult mai

repede cedezi atunci cînd îți este foame și mult mai greu atunci cînd ești sătul.

Dar nici nu te ghiftui. Voința scade repede la cei îmbuibați cu de toate.

- **Hrană după sezon și efort**

Titlul acestui paragraf este un îndemn mai important decît pare la prima vedere. Potrivește hrana sezonului și efortului tău. Și reține: nevoia de hrană este dată – paradoxal –, mai mult de consumul psihic, de stress, decît de efortul fizic. Găsește-ți deci situațiile care „te consumă" și înlătură-le. Este un lucru extrem de important.

- **Și, în sfîrșit...**

Nu mînca înaintea practicilor devoționale indiferent de felul acestora. Dar nici să nu te „roadă la burtă" în timpul lor. Potrivește-ți de așa manieră orele de masă cu cele de practică încît „să împaci și capra și varza".

Unele dintre practicile *haṭha-yoga* au ca efect secundar o creștere a poftei de mîncare, mai ales la început, pînă la echilibrarea organismului. Dă-i curs și hrănește-te. Dar nu te ghiftui.

Cu timpul, pe măsură ce practicile spirituale trec din ce în ce mai mult în domeniul meditației, nevoia de hrană scade.

SOMNUL

Așa cum nu există o formulă pentru a delimita precis cantitatea de hrană necesară cuiva, la fel este și în ceea ce privește somnul.

Există o singură cerință: fii odihnit. Dar nu confunda aceasta cu lenea, cu somnolența, sau cu picoteala. A confunda nevoia de somn ca odihnă necesară organismului cu lenea, nu este unul dintre cele mai inteligente lucruri.

Deci: dormi atît cît este necesar organismului să se refacă, și fie ca acest timp să fie cît mai scurt. Culcă-te o dată cu găinile și scoală-te o dată cu cocoșii. Este un îndemn pe care trebuie să-l ții minte. Pe măsură ce puterile spirituale îți sporesc, micșorează cantitatea de somn, așa cum vei simți în cursul practicii, dar nu forța acest lucru de la început.

IGIENA

A îngriji corpul fizic, dar a te detașa de el, este pentru începător, mai ales cînd începutul are loc în zbaterile lumii, suprema înțelepciune. Prima cerință deci, este păstrarea curată a corpului, atît exterior cît și interior. Iar pentru acest din urmă lucru, am inclus mai departe două exerciții purificatoare[12]. Cît despre curățenia exterioară, este o problemă de bun-simț.

CONȚINUTUL MENTAL

Este esențial pentru cineva care voiește a parcurge o cale spirituală să se îngrijească de conținutul său mental. Lucrul este cu atît mai important cu cît de conținutul mental depind toate tiparele de gîndire și deci, implicit, acțiunile viitoare[13].

Un conținut mental luminos, clar, va facilita apariția unor stări corespunzătoare. Dimpotrivă, un mental dopat cu fantasmagorii din cărți, filme, video ori violența străzii, un mental dopat cu ocultisme de prost gust și cu science-fiction, cu angoase de tot felul, proprii sau împrumutate de la alții, dominat de tragedii, sex și melodrame, va întreține gînduri pe măsură care vor genera ușor stări de întunecare a minții.

Nu-ți împuia capul cu catastrofe. Nu asculta și nu te delecta cu lectura din ziare a cancanurilor zilei. Nu participa sufletește la desfășurarea lor. Evită tot ceea ce-ți tulbură conștiința.

Caută companiile și evenimentele care îți generează stări înălțătoare. Evită-le pe cele care-ți generează frică.

Fă-ți din lecturi acte de spiritualitate. Citește cărți și caută-ți însoțitori pe măsura preocupărilor tale. Cultivă-ți puțin cîte puțin un conținut mental care să te ajute în momentele de cumpănă. Ține minte acest lucru.

ATITUDINEA

- **Fii firesc. Nu împrumuta figura de duminică a unui popă.**

Există o categorie de oameni pentru care abordarea frontală a unei căi spirituale îi îndepărtează de firescul lucrurilor. Conștienți sau nu, împrumută figura de duminică a unui popă. Gravi, importanți, fiecare silabă pe care o scot capătă o importanță crucială pentru omenire. Nu-i poți întreba nimic, pentru că îți vor răspunde printr-o sentință, nu poți aborda o problemă, pentru că imediat îți vor da o soluție.

Nu te număra printre ei. Nu sta țeapăn de parcă ai fi înghițit un băț. Nu transforma relațiile dintre oameni în ceva de nesuferit.

- **Nu fi atoateștiutor.**

Una dintre cele mai frecvente atitudini – expresie clară a semidoctismului – este aceea a atoateștiutorului. Acest gen de oameni nu este întîlnit neapărat numai printre cei cărora le place să creadă că parcurg o cale spirituală, ci și printre ceilalți. Dar nu despre aceștia din urmă facem vorbire acum, ci despre cei care se vor uita la tine atoateștiutori și înainte de a apuca să deschizi gura, îți vor spune în șoaptă „pe ce ceacră (!) ești activat", „de ce ești bun", „de ce nu ești bun", cîte respirații trebuie să faci cînd

mergi, cîte cînd trebuie să stai, cîți morcovi să tai în oală pentru fiertură, sau vor începe să vorbească cu subînțelesuri prefăcut adînci și cîte și mai cîte. Genul acesta de stupiditate îl întîlnești la tot pasul.

Nu te număra printre ei. Nu îi contrazice. Lasă-i în pace. Evită-i.

- **Nu-ți pune toată lumea în cap.**

O greșeală frecventă a începătorului este aceea că o dată hotărît să purceadă la o abordare foarte serioasă a unei tehnici devoționale, face o așa de mare bulversare în jur, încît reușește performanța de a-și pune toată lumea în cap. Este o dovadă de teribilism, de copilărie. Parcă ar striga tot timpul: « Fiți atenți, eu sînt cel care parcurge o cale spirituală. Dați-vă la o parte, trec eu, care sînt mai deștept ». Este o supraestimare a egoului, de nedorit și contrară adevăratei spiritualități.

Este esențial să treci – în ceea ce privește efortul tău spiritual – neobservat, mai ales la început de drum. Comportă-te în lume ca un om obișnuit, dar nu într-atît încît să nu mai poți respecta poruncile Învățătorului.

- **Nu-ți însuși ceea ce nu-ți aparține**[14].

Nu mă refer aici la furturi mai mari sau mai mici. Aceste rînduri nu se adresează celor care ar putea

face astfel de lucruri. Te îndemn la o permanentă analiză de a nu lua decît ceea ce îţi aparţine cu adevărat, indiferent dacă acest lucru este în domeniul lucrurilor materiale sau intelectuale.

Ţine bine minte: ceea ce nu-ţi aparţine cu adevărat oricum nu vei putea păstra, iar mai devreme sau mai tîrziu oricum se va întoarce împotriva ta. Fiecare faptă şi fiecare gînd are în timp „o bătaie" mult mai lungă decît îţi poţi imagina.

- **Spune întotdeauna adevărul**[15].

Frumuseţea sufletească se capătă spunînd întotdeauna adevărul. Este un lucru esenţial. Cum vrei să ţi se spună adevărul dacă tu însuţi nu-l spui? Iar dacă din diverse motive nu-l poţi spune, taci sau schimbă vorba. Şi încă ceva: jumătăţile de adevăr sînt uneori mai mincinoase decît minciunile.

- **Nu denatura sensul frazei tale.**

Te pasc şi pe tine şi pe cei care te ascultă mari pericole. Vorbeşte simplu, clar şi pe înţelesul celui care te ascultă. Nu vorbi unui ţăran cu limbaj de doctor inginer în tehnologie de vîrf, şi unui începător pe Cale cu limbajul din *Prajñāpāramitā*[16]. Vorbeşte fiecăruia pe limba lui şi fii tu cel care se coboară la nivelul celuilalt.

Nu da un alt înțeles frazei tale decît acela care corespunde adevărului. Iar adevărul este unul, chiar dacă îl știi numai tu. Amintește-ți că porți cu tine un martor tăcut și acela este fructul propriei tale fapte, propriei tale vorbe, propriului tău gînd.

- **Abține-te de la violență[17].**

A lua viața cuiva este categoric un mare păcat. O spun toate învățăturile și toate religiile. O spunem și noi aici. Dar mai spunem în continuare și altceva: nu întreține un climat de violență, fie aceasta fizică, verbală, sau mentală. A renunța la violența fizică este un lucru care se obține prin abținere; a renunța la violența verbală este un lucru care se obține prin autocontrol; a renunța la violența mentală este un lucru care se obține prin cultivarea gîndurilor bune.

Uitînd gîndurile rele și cultivîndu-le pe cele bune, faci o asemenea transformare în mentalul tău încît te deschizi astfel către cea mai înaltă cale spirituală.

Orice gînd se va întoarce la origini; propriul tău gînd bun va fi pentru tine un prieten de nădejde, propriul tău gînd rău va fi pentru tine un dușman de moarte.

Gîndește de bine pe cine te gîndește de rău și-l vei învinge cu propriile sale arme.

- **Nu acumula lucruri peste necesitățile firești[18].**

A acumula lucruri înseamnă a acumula griji. Și dacă acumulezi griji unde vor mai sta gîndurile pentru Învățătorul Divin? Unde va mai fi libertatea ta? Unde va mai fi inima ta deschisă? Cum te vei mai putea devota Căii? Cum îți vei mai putea sluji Învățătorul?

- **Păstrează-ți vigoarea[19].**

Este un imperativ crucial. Un om lipsit de vigoare, un om lipsit de vitalitate este deja mort. Sînt aici trei aspecte distincte.

Primul dintre ele privește pierderea grosieră de sămînță. Aceasta nu se întîmplă numai în timpul unui act sexual, ci printr-o multitudine de forme; plăcerea care însoțește acest lucru generează de sute de ani o întreagă literatură de profil. În același timp toate învățăturile și toate sistemele religioase avertizează sau interzic acest lucru. Deruta izvorîtă din această contradicție a generat la rîndul ei o altă literatură în care sînt amestecate concepte spirituale cu practici sexuale. Rezultatele asigură, de obicei, clientela spitalelor de psihiatrie.

Navigația printr-un astfel de labirint cere obligatoriu cîrmaci iscusiți de corăbii, iar căile de ajungere la liman nu sînt unice.

Tu, ca începător pe Cale trebuie să știi că principalul lucru de obținut este egalitatea de spirit; deci, pe de o parte, tulburarea dată de acumularea excesivă de sămînță nu este de dorit. În același timp, cu cît mai multă sămînță pierdută cu atît scade vigoarea care îți poate asigura accesul la subtilitățile Căii spirituale. Echilibrul între acestea două este de natura unei introspecții personale continue; numai tu și Învățătorul tău puteți stabili limitele corecte. Ca de altfel în toate problemele tale.

Totuși, aplicate corect, recomandările și tehnicile yoga date în această lucrare rezolvă în mare parte aceste probleme. Dar numai dacă sînt înțelese și aplicate corect. Mai sînt și altele care ar rezolva complet aceste probleme, dar țin de natura relației tale cu Învățătorul.

Al doilea aspect privește pierderea vitalității printr-o excesivă pălăvrăgeală. Indiferent cît de important ar fi subiectul de discutat, sleirea indusă de o excesivă trăncăneală este o piedică serioasă pe drumul spre Desăvîrșire al unui aspirant sincer.

Despre aceste două aspecte există și o povestioară hindusă. Se zice că un yoghin a mers la Śiva pentru învățătură. Śiva și-a prins în mod hotărît cu o mînă gura și cu cealaltă sexul, fără să spună nimic. Yoghinul a înțeles. A învățat să-și controleze aceste două organe și s-a putut învinge pe sine.

Al treilea aspect privește pierderea de vitalitate printr-o continuă forfecare de gînduri. Permanenta

excitare nervoasă, permanenta speculație intelectuală, grijile permanente, trecerea bruscă și continuă de la exaltare la deprimare și invers sînt tot atîtea căi de pierdere a vitalității.

Gîndește, treci la faptă, fă-ți datoria și lasă restul în grija lui Dumnezeu. Nu te frămînta pentru lucruri inutile. Nu-ți face avans de griji. Nu specula un lucru sau un concept pînă își pierde substanța. Învață să percepi direct. Învață să simți. Învață să trăiești.

- **Fii conștient de ceea ce vrei să obții.**

Ceea ce îți cer prin acest îndemn este un efort de conștientizare a strădaniilor tale. Yoga este singurul drum verificabil spre Desăvîrșire. Ceea ce faci fă conștient. Analizează ceea ce se întîmplă cu tine. Discerne. Ascute spiritul de discriminare. Nu înghiți toate prostiile auzite pe te-miri-unde, nemestecate. Însușindu-ți cunoașterea nu deveni dogmatic. Nu emite stanțe definitive. Niciodată cunoașterea de la început nu va fi la fel de profundă ca aceea de la sfîrșit.

Niciodată lucrurile, aspectele care apar în cursul desfășurării unui fenomen nu sînt izolate. Toate sînt unele în legătură cu altele; toate se întrepătrund, se generează și se anulează reciproc.

Dacă de la primii pași, cînd ceea ce ți se revelează sînt aspecte limitate ale Marii Cunoașteri, ți-ai făcut deja păreri bătute-n cuie unde vor mai intra

Revelațiile cu adevărat mari? Fii receptiv la ceea ce se întîmplă cu tine. Oricare situație este un *guru*.

- **Trăiește pentru un ideal.**

Slab și bătut de vînturi este omul fără ideal. A-ți trece viața fără sens și fără rost, iată un lucru cu adevărat trist. Fericiți cei care au puterea de a pune o cărămidă la Zidire. Dar minunați Cuceritorii Marelui Simbol[20] care ieșind din ciclul karmic al vieții și al morții ajung la Desăvîrșire, la Revelația Adevărului.

- **Slujește un Învățător Adevărat.**

A urma un învățător fals înseamnă a fi ca un orb condus de un alt orb. Înseamnă a rătăci pe nesfîrșitele și întortocheatele cărări ale lumii. Fii un căutător sincer al Adevărului și vei găsi, deși este mai rar ca floarea de colț – un Învățător Adevărat. Și găsindu-l vei avea revelația faptului că aici, pe acest pămînt plin și de bune și de rele, Yoga, Desăvîrșirea, depășirea condiției umane nu este o legendă frumoasă, nu este o metaforă ci un fapt la fel de viu ieri și azi, aici și acum.

A căuta un Învățător, nu înseamnă a căuta pe cineva căruia să-i aplici tipare însușite de prin cărți; nu înseamnă ca tu să-ți construiești morga de discipol iar el pe cea de înțelept. Acestea sînt copilării

care nu duc nicăieri. Acestea sînt scenarii de minți pe drumul fosilizării.

Un Adevărat Învățător este simțit ca atare. Marea schimbare pe care o provoacă în tine este de un ordin atît de înalt, încît întoarcerea pe cărările lumii nu-ți va mai fi cu putință chiar dacă în momentul în care percepi acest lucru nu vei ști unde duce noul și minunatul drum care ți se deschide în față, chiar dacă vei șovăi în fața minunăției.

Un Adevărat Învățător schimbă fără să schimbe. Iubește-l și vei înțelege aceasta.

- **Fii fără frică de moarte.**

În bucurie există frica necazului, în bogăție frica sărăciei, în renume frica dezonoarei, în putere frica de dușmani, în frumusețe frica de urîțenie, în învățare frica de uitare, în dreptate frica de nedreptate, în corp frica de moarte. Există frică în toate lucrurile din lume, dar nu și în renunțare.

Dacă ești cu adevărat un devot sincer, dacă ai un Învățător Adevărat, dacă cărările tale sînt cu adevărat cărările Spiritului, de ce te temi? Fii cu inima deschisă, renunță la această lume și vei păși pe drumul Nemuririi.

- **Străduieşte-te neîncetat.**

Mulţi chemaţi, puţini aleşi. Mulţi se interesează de yoga. Dintre aceştia puţini practică. Dintre cei care practică ceva numit yoga, puţini practică yoga cea adevărată. Fii dintre aceştia şi fii constant. Păstrează-ţi credinţa neclintită că vei ajunge la capătul drumului.

Fii răbdător şi cu voinţă de nezdruncinat. Ceea ce vrei, vei obţine cu siguranţă. Nu te număra printre cei slabi care pornesc entuziast la drum, îi ştie tot satul ce fac, aşteaptă unele rezultate, nu obţin imediat, se descurajează, îşi încetinesc eforturile şi în final se opresc rămînîndu-le doar dorinţele neîmplinite şi oarecare refulări.

Perseverează, analizează, practică, perseverează. Fii cu bătaie lungă. Străduieşte-te neîncetat. Acesta este îndemnul meu.

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

एवं परमगुरुनमस्कारलक्षणं मङ्गलं कृत्वा विघ्नबाहुल्ये मङ्गलबाहुल्यस्याप्यपेक्षितत्वात् स्वगुरुनमस्कारात्मकं मङ्गलमाचरन्नस्य ग्रन्थस्य विषयप्रयोजनादीन् प्रदर्शयति—प्रणम्येति । श्रीमन्तं गुरुं श्रीगुरुं नाथं श्रीगुरुनाथं, स्वगुरुमिति यावत् । प्रणम्य प्रकर्षेण भक्तिपूर्वकं नत्वा स्वात्मारामेण योगिना योगोऽस्यास्तीति तेन । केवलं राजयोगाय केवलं राजयोगार्थं हठविद्योपदिश्यत इत्यन्वयः । हठविद्याया राजयोग एव मुख्यं फलं न सिद्धय इति केवलपदस्याभिप्रायः । सिद्धयस्त्वानुषङ्गिक्यः । एतेन राजयोगफलसहितो हठयोगोऽस्य ग्रन्थस्य विषयः । राजयोगद्वारा कैवल्यं चास्य फलम् । तत्कामश्चाधिकारी । ग्रन्थविषययोः प्रतिपाद्यप्रतिपादकभावः संबन्धः । ग्रन्थस्य कैवल्यस्य च प्रयोज्यप्रयोजकभावः संबन्धः । ग्रन्थाभिधेयस्य सफलयोगस्य कैवल्यस्य च साध्यसाधनभावः संबन्ध इत्युक्तम् ॥ २ ॥

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

ननु मन्त्रयोगसगुणध्याननिर्गुणध्यानमुद्रादिभिरेव राजयोगसिद्धौ किं हठविद्योपदेशेनेत्याशङ्क्य व्युत्थितचित्तानां मन्त्रयोगादिभिः राजयोगासिद्धेर्हठयोगादेव राजयोगसिद्धिं वदन् ग्रन्थं प्रतिजानीते—भ्रान्त्येति । मन्त्रयोगादिबहुमतरूपे ध्वान्ते गाढान्धकारे या भ्रान्तिर्भ्रमस्तया । तैस्तैरुपायै राजयोगार्थं प्रवृत्तस्य तत्र तत्र तदलाभात् । वक्ष्यति च—'हठं विना राजयोगः' (II. 76) इत्यादिना । तथा राजयोगमजानतां न जानन्तीत्यजानन्तः तेषामजानतां पुंसां, राजयोगज्ञानायेति शेषः । करोतीति करः कृपायाः करः कृपाकरः, कृपाया

Pagină de manuscris din tratatul *Haṭha-yoga-pradipika*

TEHNICI DE HAṬHA-YOGA

RECOMANDĂRI

- Citeşte cu atenţie descrierea posturilor, observaţiile, recomandările şi priveşte fotografiile. După aceea, execută.

- Atenţie la efecte. Dacă în cursul execuţiei posturii, sau în timpul păstrării ei, apar dureri fizice sau stări de disconfort psihic major, ori tulburări de orice natură, dă dovadă de spirit de discernământ şi află cauzele care provoacă aceste situaţii.

  În cazul în care motivul este neadaptarea fizică sau psihică cu practicile *haṭha-yoga*, persevereză încet, liniştit, dar cu mare grijă.

  În cazul în care motivul este incompatibilitatea posturii cu diverse afecţiuni interne, renunţă la execuţia posturii respective sau înlocuieşte-o cu o variantă simplificată.

- La prezentarea posturilor au fost avute în vedere, în primul rînd, persoanele relativ sănătoase.

- Nu viza performanţa, şi nu forţa corpul. Dă-i posibilitatea să se adapteze.

- În toate cazurile, mișcările corpului vor fi lente, armonioase, sincronizate cu respirația, remarcînd că, operațiile descrise în cadrul aceleiași unități sînt, de regulă, simultane.

- Fluxul inspirație – reținerea aerului – expirație va fi lent, imperceptibil și se va desfășura întotdeauna pe nas.

- Starea de conștiință în timpul desfășurării posturii este un lucru foarte important. *Āsana* este darul tău către Învățător și trebuie să simți acest lucru. Adoptă înaintea executării ciclului de posturi, o atitudine plină de devoțiune. Păstrează apoi starea obținută.

- Dacă devoțiunea ta este încă slabă, iar în timpul practicilor *haṭha* reacțiile psihofiziologice estompează starea de dăruire, păstrează gîndirea liberă, lasă gîndurile să se desfășoare, să vină și să treacă, fără a lua vreo atitudine, fără a te lupta cu ele; sau poți rosti interior o *mantra*, după cum îți indică Învățătorul.

- Execută tehnicile yoga, oricare ar fi ele, fără încordare, lucru ușor de realizat dacă în tine s-au dezvoltat detașarea, devoțiunea și renunțarea.

- Nu executa în pripă şi nici presat de timp. Dacă nu dispui de mult timp, execută mai bine mai puţin, dar temeinic, decît mult, dar superficial.

- Întocmeşte-ţi un complex de tehnici pe care să-l practici zilnic. Execută-l un timp îndelungat pentru a avea posibilitatea să-i constaţi eficienţa. Practica după pofte şi schimbarea foarte deasă a posturilor sau a celorlalte elemente ale programului nu este un lucru lăudabil.

- Imediat, după terminarea complexului de tehnici specifice Sistemului Yoga pe care ţi l-ai stabilit spre execuţie zilnică (în varianta mai simplistă, după terminarea programului de posturi) evită mîncarea sau discuţiile. Învaţă să-ţi protejezi ceea ce ai obţinut din punct de vedere spiritual citind lucruri înălţătoare, cum ar fi Milarepa, Bhagavad-gītā sau altceva din aceeaşi categorie, ori gîndindu-te sau meditînd la Învăţăturile primite.

  O jumătate de oră este în general potrivit ca timp de „protecţie", după care poţi mînca ceva uşor şi poţi intra în datoriile zilnice.

- Dacă „programul" zilnic include (şi acest lucru este foarte de dorit) posturi inverse, bea după aceea puţin lapte.

- Dacă execuţi stînd-ul pe cap *(śirsāsana)* timp îndelungat, micşorează în mod corespunzător durata celorlalte posturi.

- Un progres spiritual rapid este în general însoţit de execuţia următoarei serii de posturi: *śirsāsana*, *sarvaṅgāsana*, *matsyāsana* şi *paśimotanāsana*, serie care nu trebuie să lipsească din cadrul nici unui „program *haṭha*".

POSTURI

Executate aşa cum sînt descrise mai departe, posturile care urmează alcătuiesc, ceea ce se cheamă, un „program" clasic care, urmat cu grijă, îţi poate asigura baza necesară abordării tehnicilor meditative.

Particularizează, la tine însuţi, însuşirea şi practicarea posturilor, ţinînd seama de starea fizică şi psihică în care te afli şi de contextul general al acestei cărţi.

Ruperea posturilor din context şi neglijarea stării tale devoţionale şi de sănătate fizică şi psihică implică riscuri pe termen lung pe care nu te sfătuiesc să ţi le asumi.

PALMIERUL
(talāsana)

Āsana susţine psihofiziologic tehnicile devoţionale, favorizînd concentrarea pe lotusul inimii; favorizează, de asemenea, însuşirea şi practicarea tehnicilor respiratorii.

Fixarea atenţiei:

În faza însuşirii posturii, atenţia va urmări mişcarea; după stăpînirea poziţiei şi în timpul reţinerii aerului, fixează atenţia în zona pieptului şi a gîtului.

Tehnica de execuţie:

- Stai în picioare. Împinge pieptul înainte.
- Ridică braţele lent, prin faţă, inspiră încet şi întinde corpul înălţîndu-te pe vîrfuri.
- Menţine postura. Reţine aerul inspirat.
- Revino în poziţia de plecare coborînd mîinile prin faţă, coborînd călcîiele, expirînd lent.
- Stai cîteva momente cu plămînii goliţi de aer. Repetă.
- Continuă în varianta în care mîinile se ridică prin lateral.

- Repetă și această variantă de 2 ori.
- Continuă în varianta în care mîinile se ridică prin față, intersectîndu-se în timpul ridicării și al coborîrii.
- Repetă și această variantă de două ori.

Observație:

Toate cele 3 variante, executate de cîte 2 ori, fără pauză, constituie 1 ciclu în timpul căruia respirația este sincronă cu mișcarea corpului.

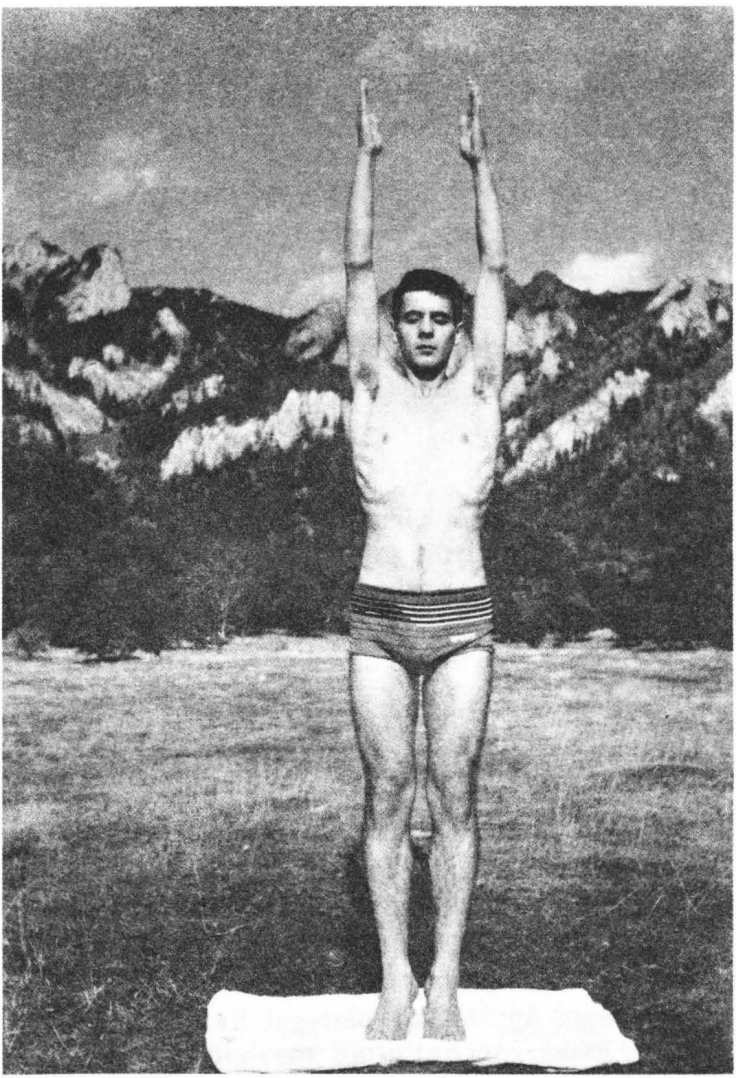
Recomandări:

Pentru a putea stăpîni respirația în timpul execuției și astfel, a o păstra lentă, nu forța reținerea – pe gol sau pe plin – mult timp, de la început.

Crește durata reținerii, cu precădere a aceleia cu plămînii plini, dar puțin cîte puțin, în timp, pe măsură ce stăpînești *āsana*.

Efecte:

- contribuie la creșterea în înălțime a practicantului;
- contribuie la creșterea capacității pulmonare;



PALMIERUL

- creează condițiile pentru echilibrarea circulației sanguine;
- tonifică întregul organism.

TRIUNGHIUL
(trikonāsana)

Āsana susţine psihofiziologic tehnicile devoţionale, favorizînd concentrarea pe lotusul inimii; favorizează, de asemenea, însuşirea şi practicarea tehnicilor respiratorii; menţine funcţionalitatea organismului; întinereşte.

Fixarea atenţiei:

În faza însuşirii posturii, atenţia va urmări mişcarea, cu precădere în părţile ei dificile; după stăpînirea ei, în timpul poziţiei propriu-zise, atenţia va putea fi fixată în zona (părţii răsucite a) pieptului, sau va urmări privirea, după caz.

Tehnica de execuţie:

- Stai cu picioarele depărtate la mai mult de o lăţime de umeri.
- Depărtează mîinile lateral. În această poziţie inspiră.
- Coboară trunchiul lateral dreapta şi mîna dreaptă astfel încît degetele ei să atingă degetul mare al piciorului drept. Simultan cu această mişcare expiră, ridicînd mîna stîngă şi răsucind trunchiul

spre stînga, astfel încît cele două mîini să ajungă una în prelungirea celeilalte. Mişcarea gîtului, respectiv a capului, o urmăreşte pe cea a trunchiului.

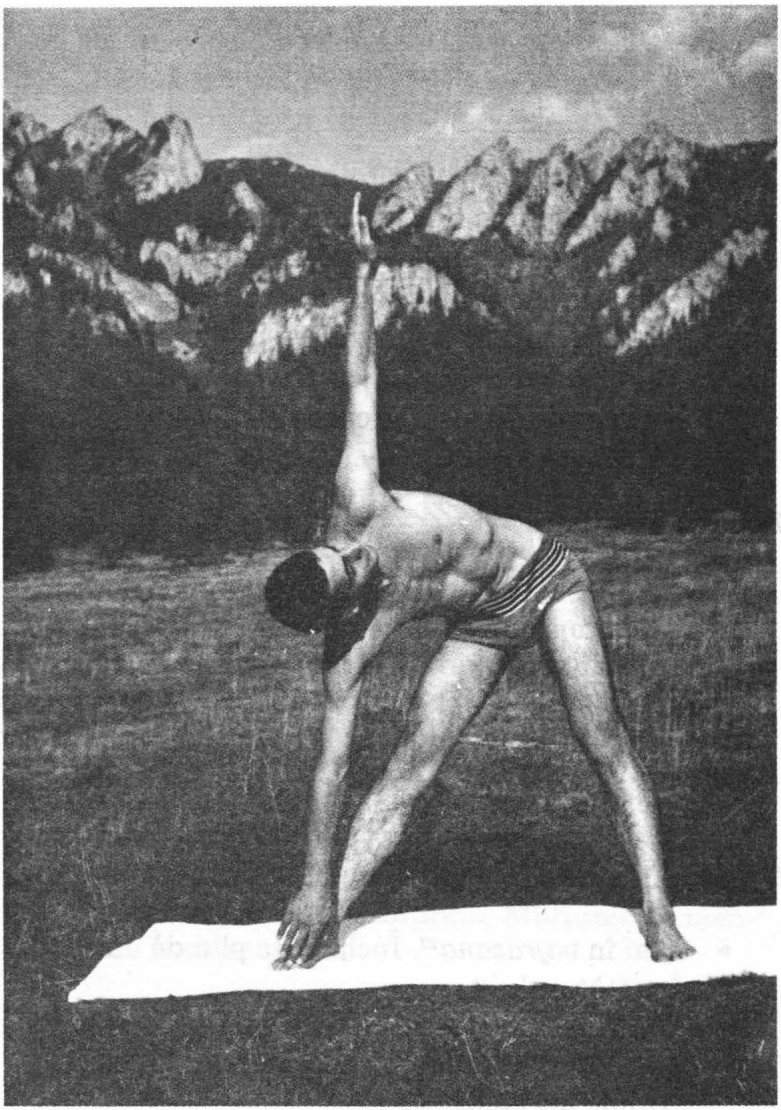
- Menţine poziţia. Păstrează plămînii goliţi de aer. Priveşte în sus spre degetele mîinii stîngi.
- Revino în poziţia de plecare. În timpul mişcării de revenire, inspiră.
- Repetă ansamblul de mişcări simultane împreună cu ciclul respirator spre cealaltă parte.
- Repetă alternativ, pe fiecare parte, de cîte 2 ori.

Recomandări:

Nu forţa aplecarea şi răsucirea trunchiului. Lasă corpul să se adapteze. Nu îndoi genunchii în timpul execuţiei.

Efecte:

- întăreşte şi menţine elasticitatea coloanei vertebrale;
- măreşte pofta de mîncare;
- contribuie la înlăturarea grăsimii abdominale.



TRIUNGHIUL

STÎND PE CAP
(śirsāsana)

Fundament al tuturor tehnicilor *haṭha-yoga*, *āsana* face parte din grupul posturilor inverse[21]. Favorizează concentrarea, contemplarea şi meditaţia; acţionează cu precădere asupra *sahasrāra-padma*[22] şi *ājñā-cakra*[23] permiţînd yoghinului legătura cu Divinitatea[24] şi controlul proceselor care îl transformă.

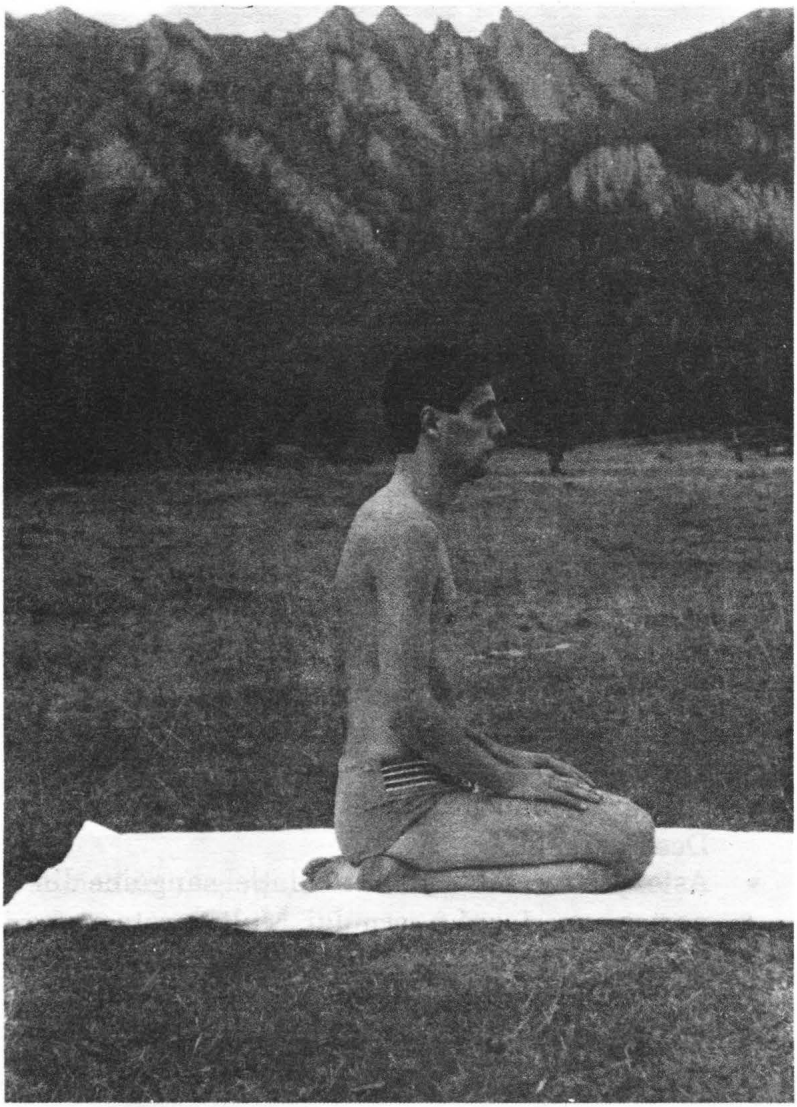
Fixarea atenţiei:

În timpul învăţării posturii şi în timpul ajungerii în poziţia propriu-zisă, atenţia urmăreşte mişcarea; după ajungerea în poziţia propriu-zisă, fixează atenţia în *ājñā-cakra* sau în *sahasrāra-padma*, după cum simţi că te avantajează[25] sau după cum îţi cere Învăţătorul[26].

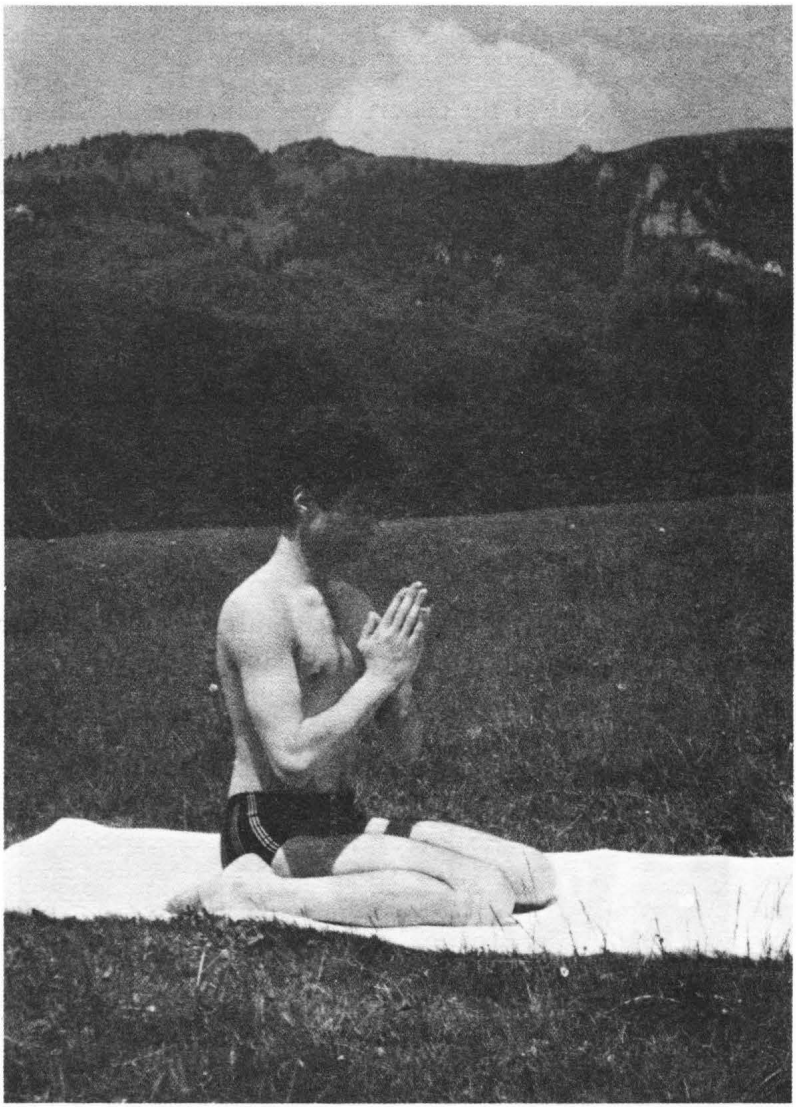
Tehnica de execuţie:

- Stai în *vajrāsana*[27]. Închină-te plin de umilinţă Învăţătorului[28].
- Din *vajrāsana*, apleacă-te în faţă şi pune mîinile pe pămînt[29], împreună cu antebraţele. Întrepătrunde degetele.

- Pune capul pe mîini. Fruntea rămîne pe pămînt.
- Ridică şezutul şi sprijină-te pe genunchi.
- Ridică în continuare şezutul, întinzînd genunchii. Greutatea corpului se sprijină în acest moment pe porţiunea cuprinsă între frunte şi partea superioară a capului şi pe vîrfurile picioarelor.
- Deplasează greutatea corpului spre înainte, apropiind puţin picioarele de cap.
- Menţine coapsele în această poziţie, dar îndoaie genunchii, ridicînd picioarele. Rămîi un moment ridicat astfel.
- Întinde încet picioarele în sus. Îndreaptă corpul. Echilibrează greutatea pe antebraţe şi pe porţiunea superioară a frunţii[30].
- Menţine poziţia. În prima zi o secundă, în a doua zi două secunde, în a treia, trei şi aşa mai departe, dar nu depăşi o jumătate de oră.
- Revino lent din poziţie. Strînge picioarele, deplasează greutatea corpului în spate şi aşează vîrfurile picioarelor pe pămînt.
- Coboară genunchii. Rămîi cu capul pe pămînt. Desfă mîinile.
- Aşteaptă reechilibrarea circulaţiei sanguine din partea superioară a corpului. Mulţumeşte mental[31] Învăţătorului.
- Revino în *vajrāsana*.
- Repetă încă o dată.



POZIȚIA DIAMANTULUI



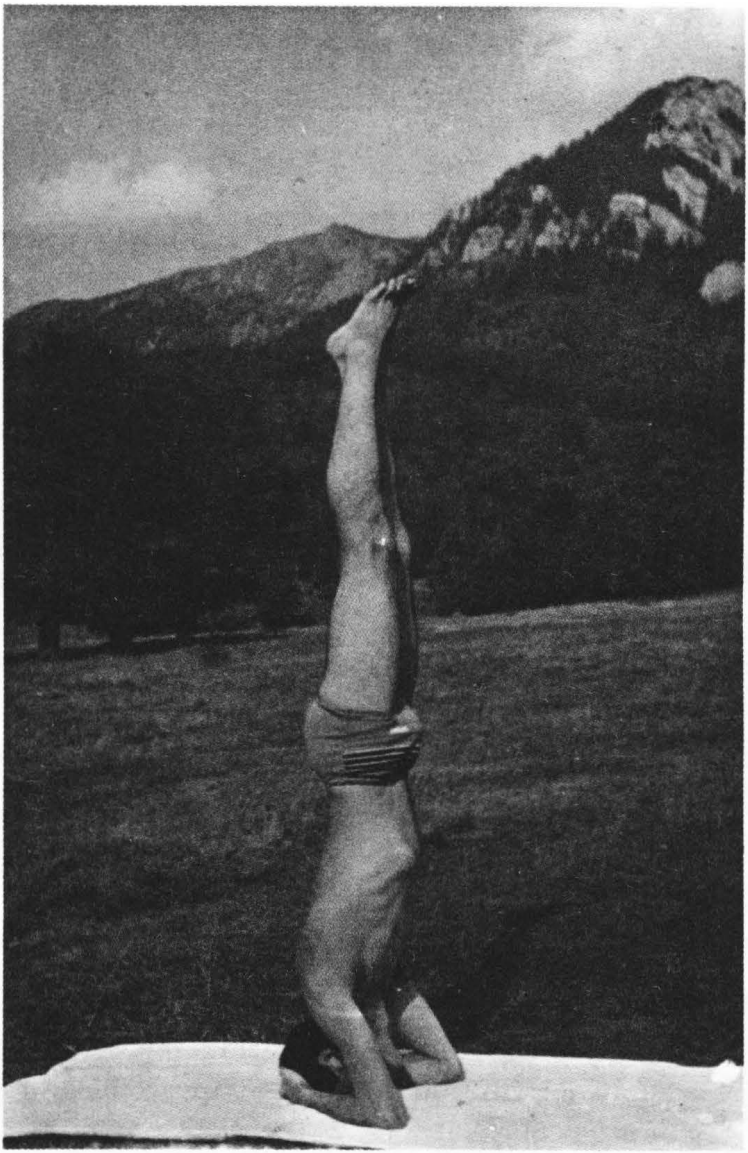
ÎNCHINARE ÎNVĂȚĂTORULUI!

Recomandări:

Nu te ridica şi nu coborî brusc din poziţie. Respiră numai pe nas în toate fazele posturii. Nu executa *āsana* cu stomacul plin şi nici imediat înainte de culcare.

Efecte:

- conferă o gîndire limpede şi o permanentă vioiciune;
- creşte capacitatea de concentrare şi rezistenţa la muncă intelectuală;
- creşte rezistenţa la factorii de agresiune psihică din mediul înconjurător;
- asigură controlul asupra corpului şi o funcţionare corespunzătoare a organelor interne;
- odihneşte inima;
- face parte din categoria de posturi cărora li se aplică propoziţia „vindecă toate bolile“[32].



STÎND PE CAP

LUMÎNAREA
(sarvaṅgāsana)

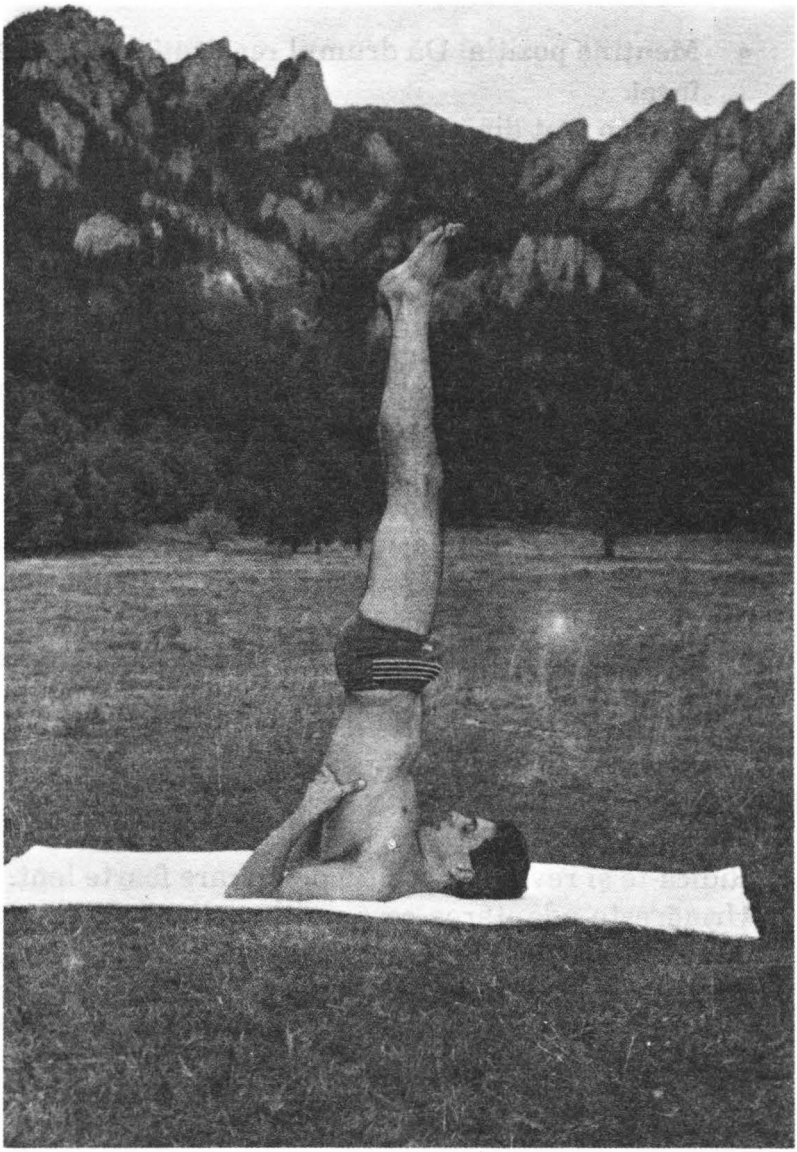
Sarvaṅgāsana face parte din grupa posturilor inverse, urmînd ca importanţă imediat după *śirsāsana*. Susţine psihofiziologic desfăşurarea stărilor de conştiinţă.

Fixarea atenţiei:

În timpul însuşirii posturii şi în timpul ajungerii în poziţia propriu-zisă, atenţia urmăreşte mişcarea; după luarea poziţiei, fixează atenţia în *viśuddha-cakra*[33].

Tehnica de execuţie:

- Culcă-te pe spate. Întinde mîinile de-a lungul corpului. Palmele cu faţa în jos.
- Relaxează toţi muşchii. Respiră normal.
- Inspiră. Blochează aerul inspirat.
- Ridică încet picioarele întinse pînă ajungi la verticală.
- Ridică mîinile şi prinde trunchiul deasupra şoldurilor, mutînd progresiv mîinile pe cutia toracică, spre umeri.



LUMÎNAREA

- Menţine poziţia. Dă drumul respiraţiei să curgă încet.
- Revino lent din poziţie. Expiră şi aşteaptă culcat reechilibrarea circulaţiei sanguine. Relaxează-te.
- Repetă încă o dată.

Observaţii:

În momentul în care mîinile prind trunchiul mai sus de şolduri, greutatea corpului se sprijină mai mult pe coate. O dată cu deplasarea mîinilor spre umeri, greutatea cade pe umeri, gît şi ceafă. Poziţia se menţine cu acest fel de acţiune a greutăţii corporale.

Bărbia se sprijină puternic în partea superioară a toracelui.

Picioarele întinse, bazinul şi trunchiul formează un unghi drept cu gîtul şi capul.

Recomandări:

Ridică-te şi revino în poziţia de plecare foarte lent.
Urmăreşte adaptarea corpului la solicitările impuse de executarea posturii. Nu forţa.
Pe măsură ce stăpîneşti *āsana*, creşte progresiv durata menţinerii ei, dar nu depăşi un sfert de oră[34].

Efecte:

- previne îmbolnăvirile;
- contribuie la reglarea secreţiilor;
- are o influenţă binefăcătoare asupra glandei tiroide;
- are o influenţă bună în cazul constipaţiei, durerilor de cap, ameţelilor, neurasteniei, indispoziţiilor funcţionale ale ochilor, urechilor, nasului, gîtului, potenţei sexuale scăzute;
- are o influenţă bună în cazul hemoroizilor şi în dilataţia venelor.

PLUGUL
(halāsana)

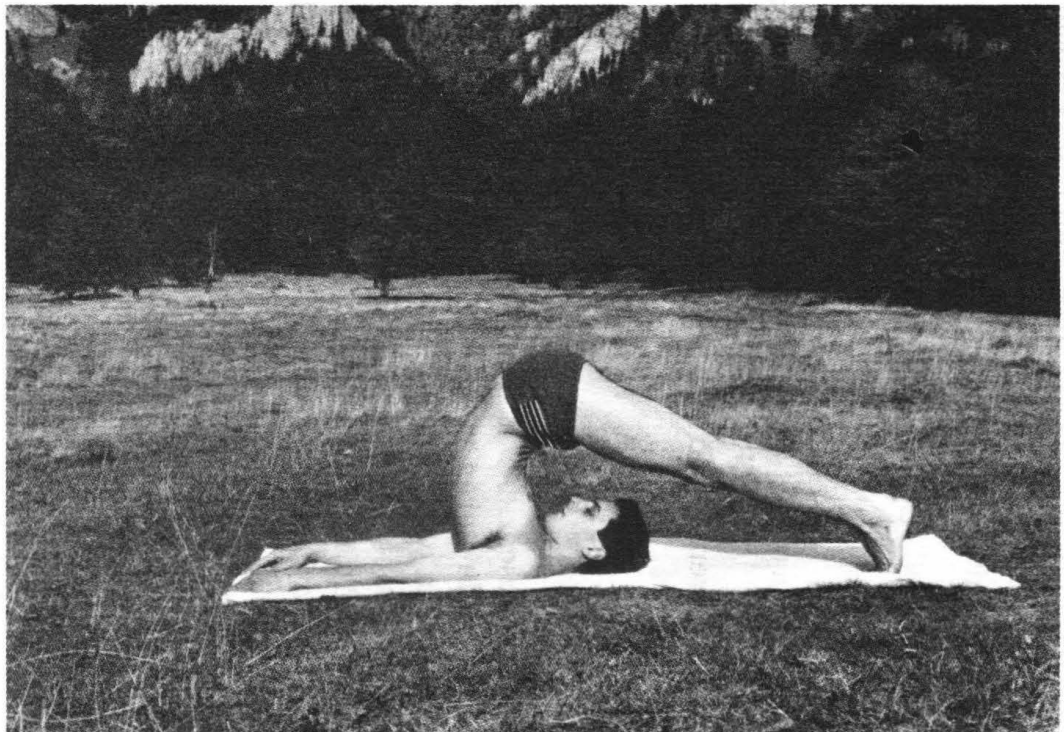
Āsana asigură o bună funcţionalitate a organismului; odihneşte; întinereşte.

Fixarea atenţiei:

În timpul însuşirii posturii şi în timpul ajungerii în poziţia propriu-zisă, atenţia urmăreşte mişcarea; după luarea poziţiei fixează atenţia în zona abdominală sau lombară, după caz[35]. După stăpînirea posturii, fixează atenţia în *ājñā-cakra*.

Tehnica de execuţie:

- Culcă-te pe spate. Întinde mîinile de-a lungul corpului. Palmele cu faţa în jos.
- Relaxează toţi muşchii. Respiră normal.
- Inspiră. Blochează aerul inspirat.
- Ridică încet picioarele întinse. Ridică în continuare şi trunchiul[36].
- Adu[37] picioarele întinse şi apropiate peste cap, progresiv, pînă cînd vîrfurile ating pămîntul[38]. Prin această mişcare, bărbia se sprijină în piept[39].



PLUGUL

- Menţine poziţia. Dă drumul respiraţiei să curgă încet.
- Revino încet din poziţie. Aşteaptă culcat reechilibrarea circulaţiei sanguine. Relaxează-te.
- Repetă încă o dată.

Observaţii:

Greutatea corpului se simte mai ales asupra abdomenului.
În timpul revenirii din poziţie se expiră lent.

Recomandări:

Execută mişcările foarte lent, fără bruscări, urmărind adaptarea corpului la solicitările impuse de executarea posturii.

Durata menţinerii posturii este condiţionată de gradul de stăpînire al acesteia.

Poziţia mîinilor este în funcţie de mobilitatea practicantului. Ele pot sprijini trunchiul sau, ca în poziţia „standard", ele sînt întinse[40] pe lîngă corp, cu palmele în jos.

Efecte:

- contribuie la înlăturarea ţesutului adipos;
- înviorează circulaţia sanguină;

- înviorează organismul și generează bună dispoziție;
- înlătură oboseala;
- stimulează funcțiile glandelor sexuale, pancreasului, ficatului, splinei, rinichilor și glandelor suprarenale;
- are o bună influență în cazul ciclului menstrual neregulat;
- ameliorează diabetul zaharat;
- evită anchilozarea coloanei vertebrale.

PEȘTELE
(matsyāsana)

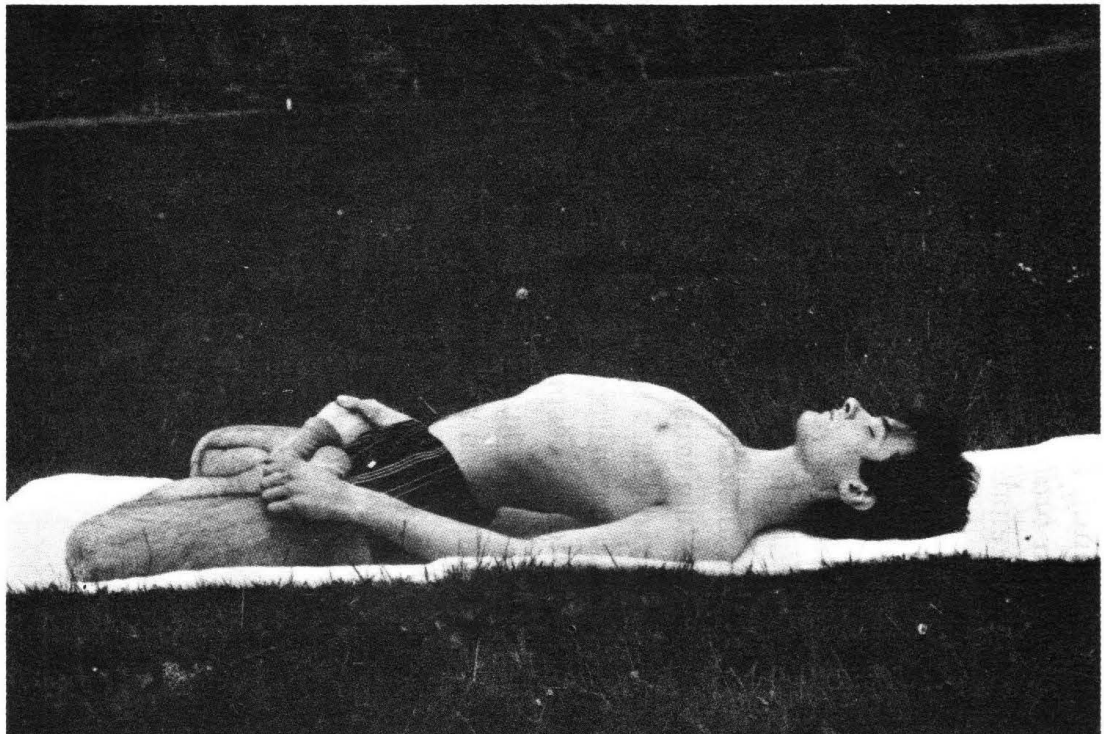
Āsana acționează, în principal, la nivelul lui *svādhiṣṭhāna-cakra*[41].

Fixarea atenției:

În timpul ajungerii în poziția propriu-zisă fixează atenția în zona pieptului, urmărind mișcarea coloanei vertebrale; după ajungerea în poziție, fixează atenția în *viśuddha-cakra*.

Tehnica de execuție:

- Stai în lotus[42].
- Lasă-te pe spate. Sprijină-te pe coate. Inspiră.
- Pune capul pe pământ. Reține aerul. Arcuiește în sus trunchiul, mai ales pieptul și gîtul.
- Întinde mîinile și apucă degetele mari ale picioarelor.
- Menține poziția.
- Revino din poziție ajutîndu-te de mîini. Expiră încet.
- Relaxează-te.
- Repetă încă o dată.



PEȘTELE

Recomandări:

Nu forța sprijinul, în momentul arcuirii trunchiului și al gîtului, în *brahmarandhra*[43]. Găsește un punct de sprijin convenabil în zona (posterioară) creștetului capului.
Apucă degetele mari ale picioarelor.

Efecte:

- previne anchilozarea coloanei vertebrale și lipsa de elasticitate a mușchilor umărului;
- intensifică circulația sanguină și funcțiile glandelor tiroidă și paratiroidă;
- fortifică sistemul respirator;
- favorizează funcționarea tubului digestiv;
- ameliorează starea astmaticilor.

CAP-GENUNCHI
(paśimotanāsana)

Āsana favorizează trezirea lui *kuṇḍalini*[44].

Fixarea atenţiei:

În perioada însuşirii posturii, atenţia va urmări mişcarea şi mai ales zonele încă neflexibile ale trunchiului. După stăpînirea posturii fixează atenţia în *mūlādhāra-cakra*[45].

Tehnica de execuţie:

- Stai culcat cu faţa în sus. Relaxează muşchii. Mîinile pe lîngă corp.
- Du mîinile pe lîngă cap, întinzîndu-le şi inspirînd în acelaşi timp.
- Opreşte un moment respiraţia.
- Apleacă-te în faţă expirînd. Faţa atinge genunchii, iar mîinile apucă degetele mari ale picioarelor.
- Păstrează poziţia.
- Revino cu mîinile şi corpul întinse, pe spate, inspirînd.
- Relaxează-te.
- Repetă încă o dată.

Observaţie:

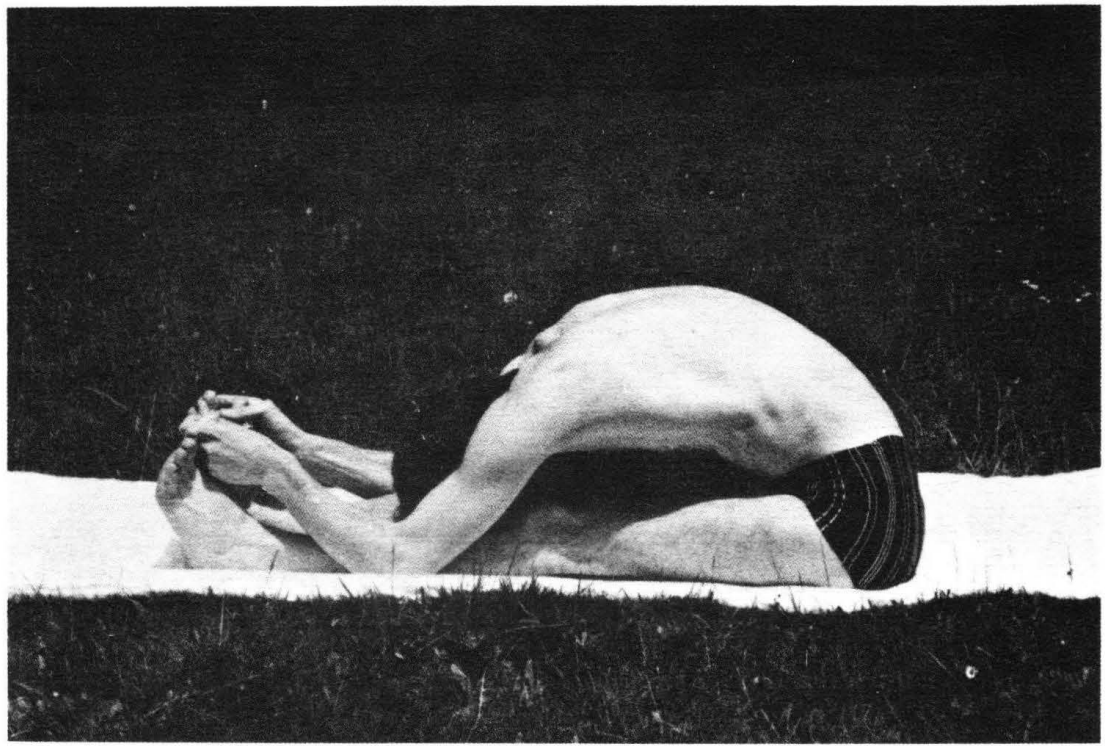
Picioarele sînt, foarte uşor, răsucite în interior.

Recomandări:

Însuşeşte-ţi *āsana* treptat. Nu forţa. În timpul învăţării, sau după aceea, în timpul execuţiei ei, nu îndoi genunchii.

Efecte:

- păstrează elasticitatea coloanei vertebrale;
- stimulează organele intra-abdominale;
- atenuează constipaţia;
- executat cu mare grijă, constituie un exerciţiu eficient în cazul unor deformaţii ale coloanei vertebrale.



CAP-GENUNCHI

COBRA
(bhujaṅgāsana)

Āsana favorizează acțiunea în *ājñā*, *viśuddha*, și *anāhata-cakra* și parțial în *maṇipūra-cakra*[46].

Fixarea atenției:

Pînă la ajungerea în poziția propriu-zisă, urmărește atent mișcarea, mai ales cea a coloanei vertebrale. După ajungerea în poziția propriu-zisă, fixează-ți atenția în *ājñā-cakra*, sau după cum îți indică Învățătorul[47].

Tehnica de execuție:

- Culcă-te pe abdomen. Relaxează toți mușchii.
- Sprijină mîinile pe sol, coatele îndoite. Palmele întinse cu fața în jos, sub umeri. Fața pe pămînt.
- Ridică capul, gîtul și trunchiul, arcuindu-le către spate, lent[48]. Inspiră în timpul ridicării.
- Menține poziția. Reține respirația.
- Revino lent în poziția de plecare. Expiră.
- Relaxează-te.
- Repetă încă o dată.

COBRA

Observaţii:

În timpul ridicării trunchiului, mîinile servesc doar ca sprijin, şi nu pentru a imprima mişcarea.
Corpul se sprijină pe pămînt de la ombilic şi pînă la vîrfurile degetelor picioarelor.

Recomandări:

În timpul mişcării, sau după luarea poziţiei, nu încorda partea de corp rămasă pe pămînt şi nici diversele părţi ale şezutului.
Nu ridica şi nu arcui brusc corpul.
Efectuează mişcarea mai ales cu muşchii spatelui.

Efecte:

- înlătură diferite dureri ale spatelui, mai ales cele provocate de surmenaj;
- fortifică muşchii abdominali;
- stimulează muşchii coloanei vertebrale;
- stimulează sistemul nervos;
- protejează rinichii împotriva depunerilor.

LĂCUSTA
(śalabhāsana)

Āsana acţionează, în principal, la nivelul lui *meru-daṇḍa*[49].

Fixarea atenţiei:

Atît în timpul mişcării, cît şi în timpul păstrării poziţiei, atenţia se focalizează în mod natural, influenţînd corectitudinea poziţiei propriu-zise.

Tehnica de execuţie:

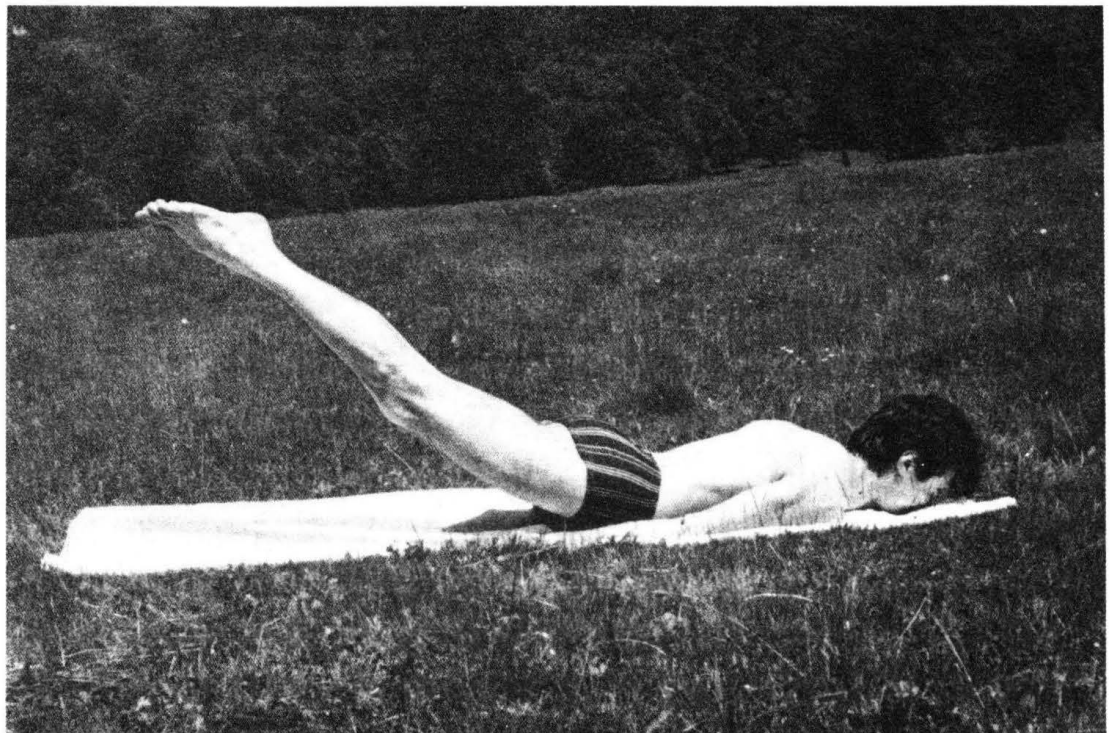
- Culcă-te pe abdomen. Mîinile pe lîngă corp[50], cu faţa palmelor în jos[51].
- Inspiră şi reţine aerul.
- Ridică picioarele bine întinse şi lipite, împingînd în mîini şi acţionînd muşchii spatelui.
- Menţine poziţia.
- Coboară încet picioarele, expirînd.
- Relaxează-te.
- Repetă încă o dată.

Observaţii şi recomandări:

La început, bărbia împinge în pământ. După stăpînirea poziţiei, evită acest lucru.

Efecte:

- fortifică regiunea lombară;
- dezvoltă musculatura spatelui;
- activează funcţiile rinichilor;
- acţionează binefăcător asupra aparatului digestiv;
- rezolvă constipaţiile cronice.



LĂCUSTA

ARCUL
(dhanurāsana)

Āsana acționează la nivelul lui *meru-daṇḍa.*

Fixarea atenției:

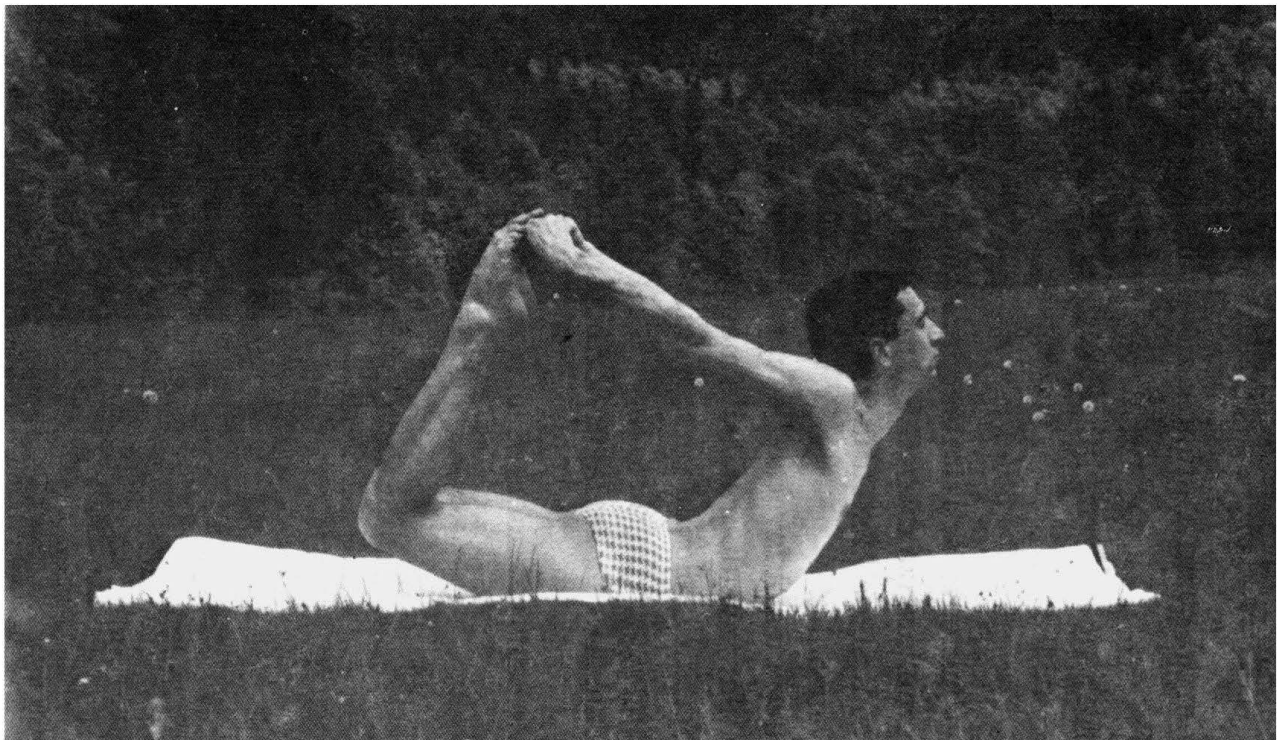
În mod natural atenția se fixează asupra execuției posturii.

Tehnica de execuție:

- Culcă-te pe abdomen. Picioarele întinse.
- Îndoaie picioarele de la genunchi în sus. Apucă degetele mari ale picioarelor.
- Arcuiește picioarele simultan cu trunchiul, inspirînd.
- Menține poziția. Reține aerul inspirat[52].
- Revino în poziția de plecare, expirînd.
- Relaxează-te. Repetă încă o dată.

Observații:

În timpul poziției propriu-zise corpul se sprijină pe zona ombilicală.



ARCUL

Recomandare:

În timpul poziţiei propriu-zise, ţine genunchii apropiaţi.

Efecte:

- stimulează activitatea glandelor endocrine;
- ameliorează diabetul, impotenţa, sterilitatea;
- contribuie la menţinerea unei funcţii sexuale normale;
- acţionează favorabil asupra creierului;
- înlătură tulburările de menstruaţie;
- fortifică coloana vertebrală;
- împiedică îngrăşarea;
- înlătură oboseala, înviorînd organismul.

COMPRIMAREA ABDOMENULUI
(uḍḍhīyāna-bandha)

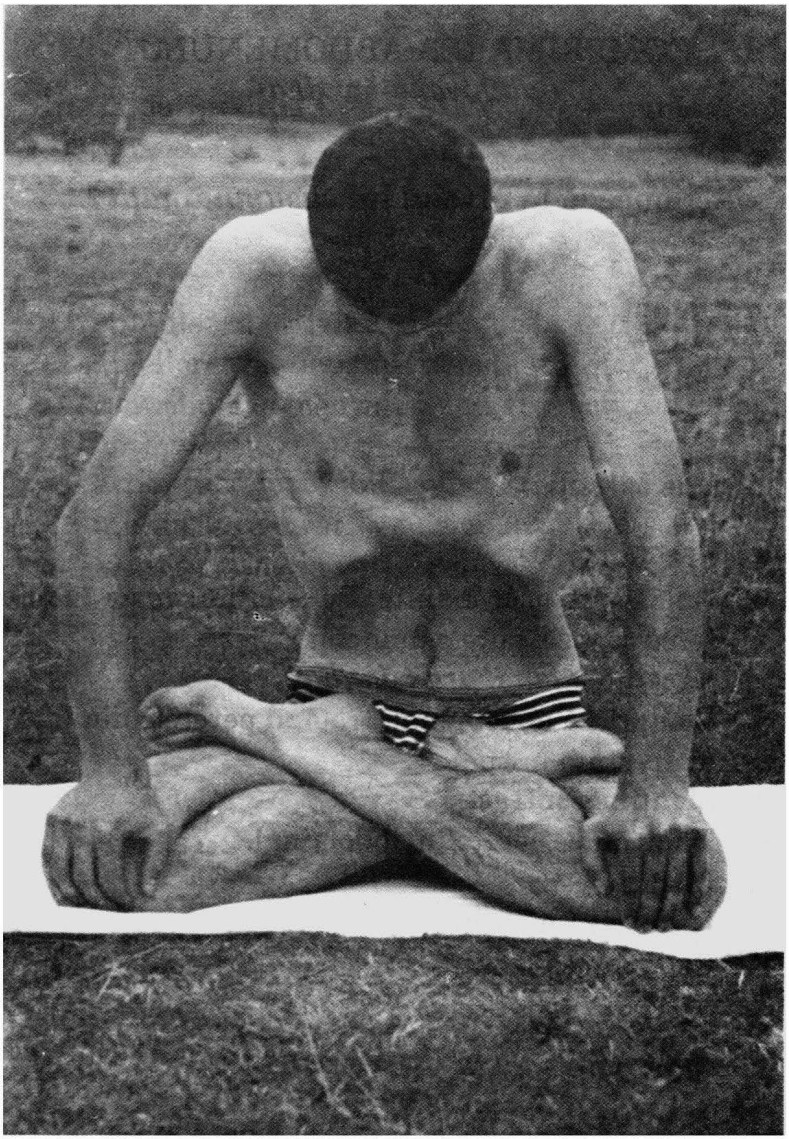
Acţionează la nivelul lui *suşumṇa-nādī*[53].

Fixarea atenţiei:

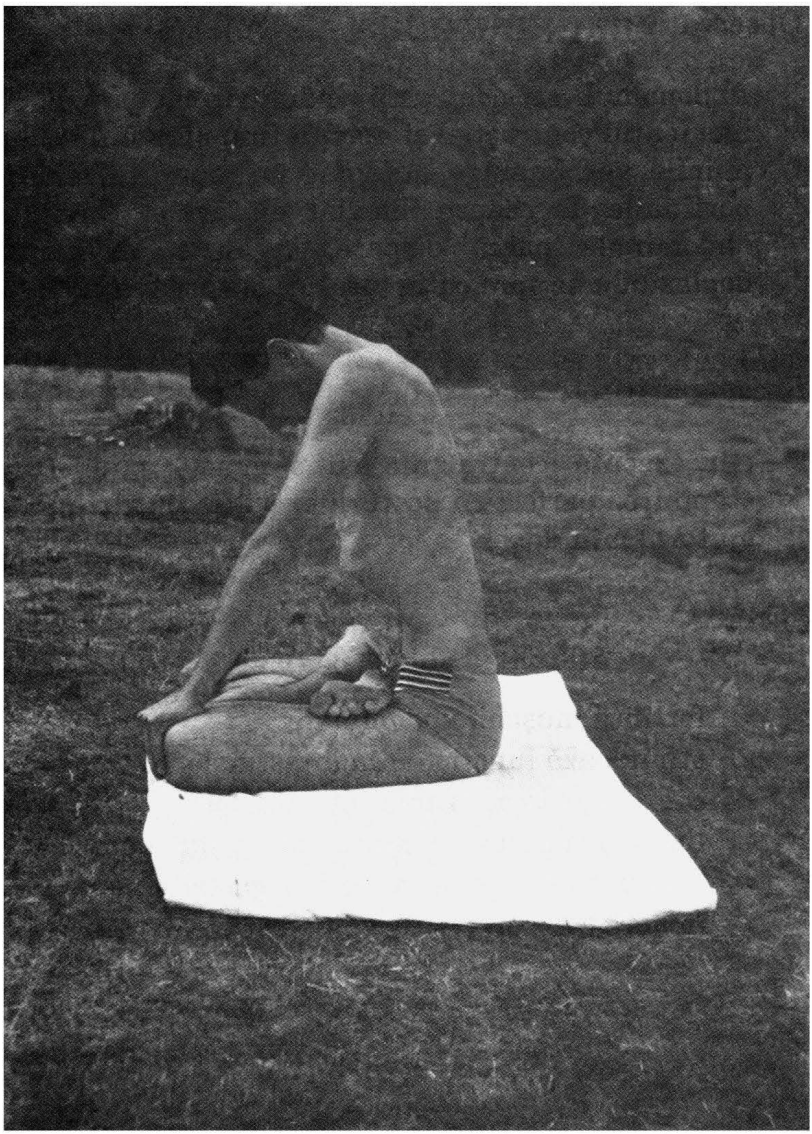
În *maṇipūra-cakra.*

Tehnica de execuţie:

- Stai în lotus[54].
- Apleacă-te uşor înainte. Pune mîinile uşor îndoite pe coapse, spre genunchi. Expiră.
- Execută *jālandhara-bandha*[55].
- Comprimă abdomenul, trăgînd peretele din faţă al acestuia în spate[56].
- Menţine contracţia.
- Dă drumul peretelui abdominal.
- Inspiră.
- Relaxează muşchii.
- Repetă încă o dată.



COMPRIMAREA ABDOMENULUI



COMPRIMAREA ABDOMENULUI

Observaţii:

Abdomenul se contractă înăuntru şi în sus. În momentul contracţiei şi apoi în timpul menţinerii ei, mîinile vor împinge automat în genunchi, sau pe porţiunile de coapse imediat alăturate. Cavitatea abdominală parcă dispare, organele abdominale deplasîndu-se spre cutia toracică şi spre bazin.

Recomandări:

Nu executa contracţiile cu stomacul plin. După stăpînirea perfectă a posturii execută contracţia fără ajutorul mîinilor[57].

Efecte:

- fortifică muşchii abdominali;
- stimulează funcţionarea intestinelor şi ficatului;
- contribuie la curăţirea intestinelor;
- împiedică prolapsul stomacal, rectal şi uterin;
- înlătură cauzele de apariţie a gastritei;
- înviorează rapid.

IZOLAREA ABDOMENULUI
(nauli)

Acţionează asupra *maṇipūra-cakra.*

Fixarea atenţiei:

În mod natural, atenţia se fixează asupra muşchilor care se contractă, altfel nu se poate executa poziţia.

Tehnica de execuţie:

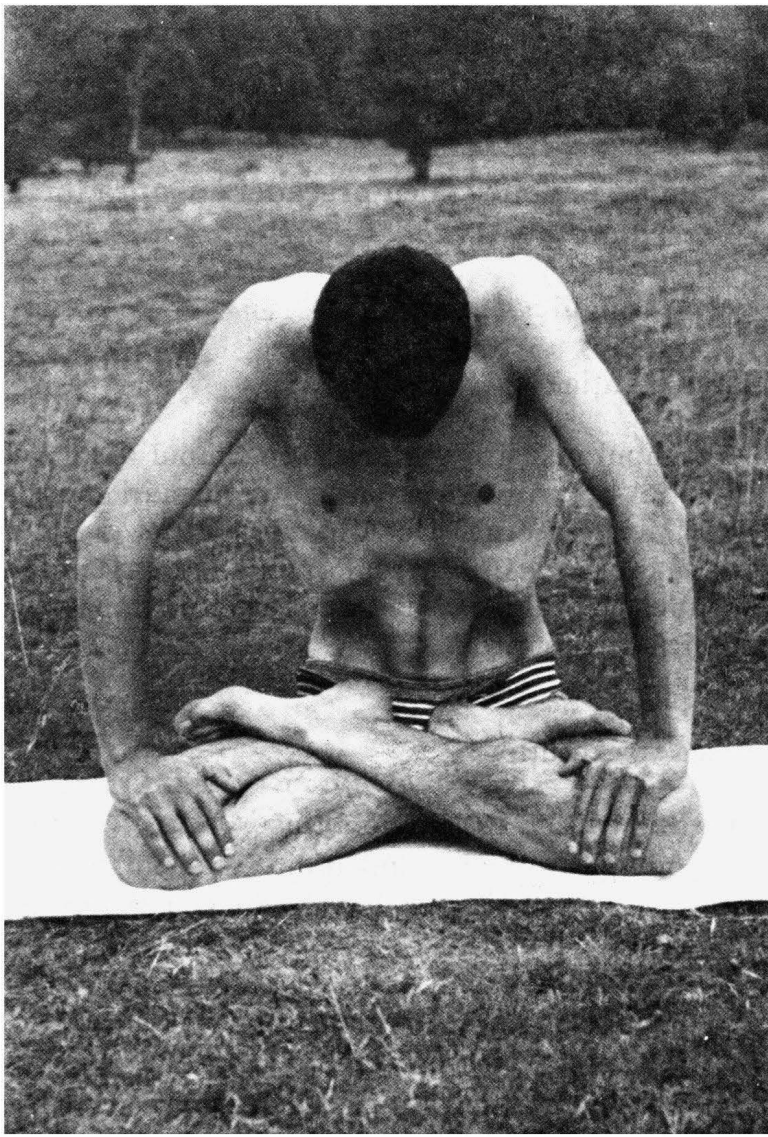
- Stai în lotus[58].
- Apleacă-te uşor înainte. Pune mîinile uşor îndoite pe coapse, lîngă genunchi. Expiră.
- Execută *jālandhara-bandha.*
- Comprimă simultan[59] partea stîngă şi partea dreaptă a abdomenului, apăsînd, în acelaşi timp, palmele pe locurile pe care le-ai aşezat.
- Menţine contracţia. În acest timp menţine aerul inspirat.
- Dă drumul muşchilor contractaţi.
- Inspiră.
- Relaxează muşchii.
- Repetă încă o dată.

Recomandări:

Nu executa cu stomacul plin.
Expirația trebuie să fie completă.

Efecte:

- formează capacitatea de a comanda mușchii abdominali;
- stimulează tractul gastro-intestinal;
- crește tonusul mușchilor abdominali;
- stimulează funcția excretoare.



IZOLAREA ABDOMENULUI

RĂSUCIREA
(matsyendranatha)

Āsana acţionează cu precădere asupra lui *meru-daṇḍa, anāhata-cakra* şi *maṇipūra-cakra.*

Fixarea atenţiei:

În timpul însuşirii posturii şi în timpul ajungerii în poziţia propriu-zisă atenţia va urmări mişcarea coloanei vertebrale. După luarea poziţiei şi mai ales după ce poziţia devine confortabilă îndreaptă atenţia asupra pieptului sau deasupra capului, după cum îţi indică Învăţătorul[60].

Tehnica de execuţie:

- Stai aşezat. Picioarele întinse.
- Adu piciorul stîng, îndoit din genunchi, pe sub piciorul drept, pînă cînd călcîiul său se sprijină în zona anusului.
- Du piciorul drept, peste stîngul, aşezîndu-l pe pămînt în dreptul genunchiului acestuia.
- Răsuceşte coloana vertebrală, spre stînga, apucînd cu mîna stîngă degetul mare al piciorului stîng. Mîna dreaptă apucă degetul mare al

piciorului drept, pe partea dreaptă. Expiră în timpul răsucirii.
- Simultan cu răsucirea coloanei vertebrale, răsucește gîtul, întorcînd capul spre spate.
- Menține poziția.
- Revino în poziția inițială inspirînd.
- Relaxează mușchii.
- Repetă în sens invers, schimbînd în mod corespunzător picioarele și mîinile.

Observații:

Āsana, așa cum este descrisă, este accesibilă mai ales celor cu mîinile lungi. Pentru cei cu mîinile mai scurte, ea poate fi executată simplificat.

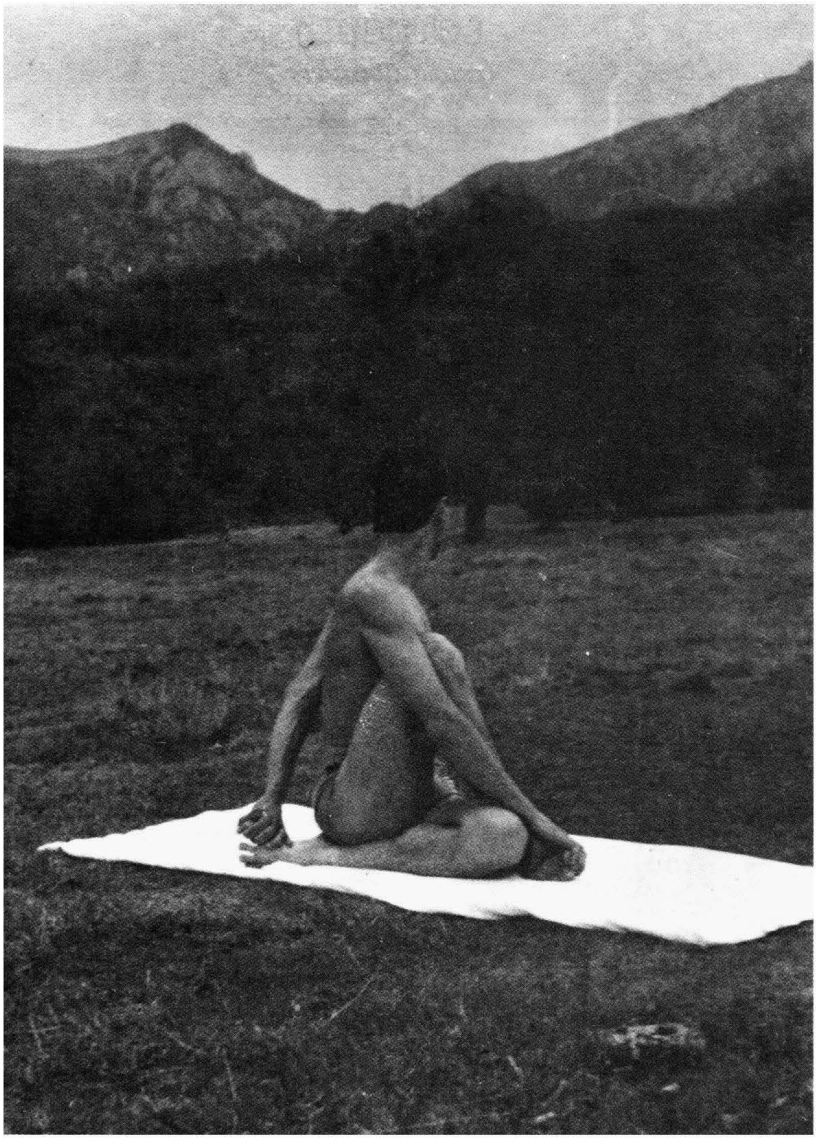
Recomandări:

În cadrul nici uneia dintre mișcările necesare luării poziției, nu curba coloana vertebrală, și nici nu o forța în vreun fel.

De asemenea, indiferent de simplificările făcute în execuția posturii, condiția nedeformării coloanei este extrem de importantă. Păstrează coloana verticală dreaptă și răsucește-o în cadrul permanentei sale verticalități.

Efecte:

- previne anchilozarea coloanei vertebrale;
- mărește elasticitatea mușchilor spatelui;
- fortifică regiunea lombară;
- influențează pozitiv organele interne și articulațiile coxofemurale;
- corectează deformările coloanei vertebrale fiind inclusă, după luarea tuturor precauțiilor medicale necesare, în tratamentul sciaticii;
- are o bună influență asupra sistemului nervos, ficatului, pancreasului, splinei, intestinelor și rinichilor.



RĂSUCIREA

LOTUSUL
(padmāsana)

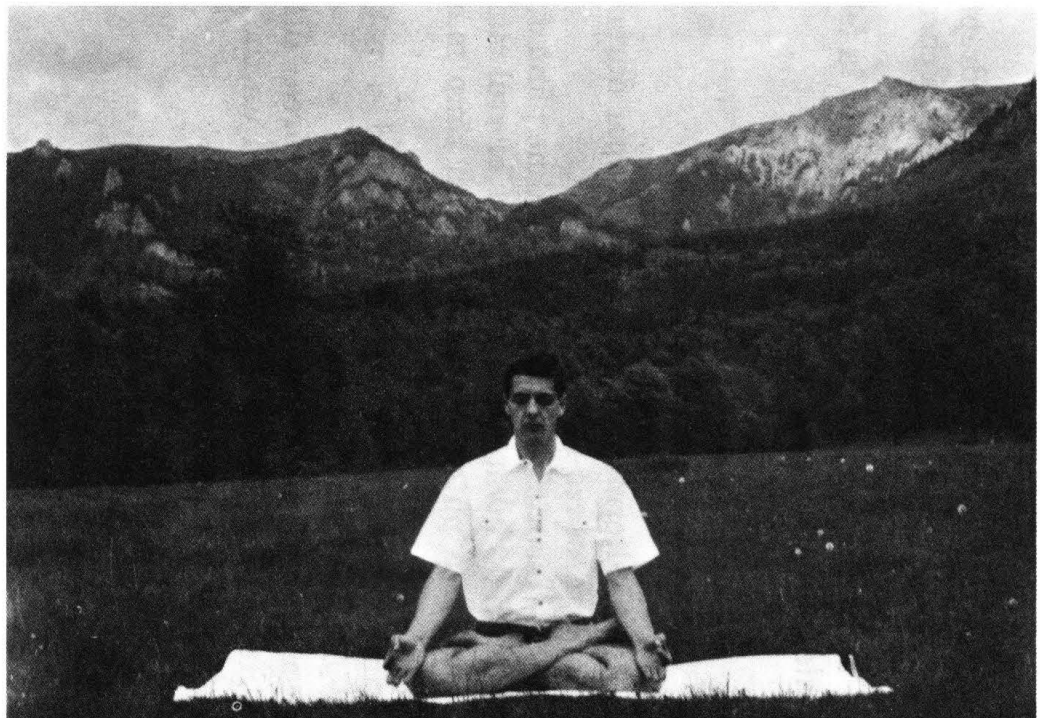
Āsana asigură stabilitatea necesară tehnicilor de *prāṇāyāma* și pentru susținerea stărilor de *dhāraṇā, dhyāna* și *samādhi*[61]; asigură suportul necesar tehnicilor devoționale și meditative.

Fixarea atenției:

Pe parcursul însușirii posturii, atenția urmărește mișcarea. După perfecta însușire a posturii, atenția se fixează în funcție de tehnica la care este asociată *āsana* lotusului.

Tehnica de execuție:

- Așează-te. Întinde picioarele.
- Apucă piciorul stîng cu ambele mîini. Introdu mîna dreaptă pe dedesubt și apucă călcîiul piciorului.
- Răsucește încet călcîiul în sus și pune piciorul stîng pe coapsa piciorului drept.
- Procedează în mod asemănător și cu piciorul drept.
- Îndreaptă coloana vertebrală. Păstrează poziția.



LOTUSUL

Observații:

Poziția mîinilor după luarea poziției este în funcție de tehnica la care este asociat lotusul.

Āsana se poate executa punînd piciorul drept peste stîngul sau invers, în funcție de tehnica la care este asociat exercițiul.

Se poate constata ușor că picioarele nu sînt la fel de flexibile în articulații.

Recomandări:

Execută *āsana* alternînd picioarele; dacă apar dureri în articulații, masează-le ușor.

Însoțește execuția posturii de o atitudine plină de devoțiune față de Învățător pentru a face efortul mai ușor și pentru a putea păstra *āsana* un timp mai îndelungat.

Consideră *āsana* stăpînită atunci cînd o poți păstra două ore și jumătate fără efort.

Masează ușor articulațiile la revenirea din poziție, mai ales dacă aceasta se face după un timp îndelungat.

श्रीः

श्रीतत्त्वचिन्तामण्यन्तर्गत-

षट्चक्रनिरूपणम्

[योगनिरूपणप्रतिज्ञा]

अथ तन्त्रानुसारेण षट्चक्रादिक्रमोद्गतः ।
उच्यते परमानन्द-निर्वाह-प्रथमाङ्कुरः ॥ *

॥ श्रीः ॥

महायोगज्ञानात् परिचितषडम्भोजविभवः
स एवान्तस्तत्त्वप्रकटनसमर्थो न हि परः ।
बुधश्रेष्ठो ज्येष्ठोऽप्यमिलितकृपानाथकरुणः
षडब्जान्तस्तत्त्वं षसहविभवं प्रस्फुटयितुम् ॥

अथ दुःखपङ्कमग्नं जगदुद्दिधीर्षुः परमकारुणिकः पूर्णानन्दस्वामी मुक्तिसम्पादकतत्त्वज्ञानसिद्धये षट्चक्रे कुण्डलिनीयोगं वक्तुमिच्छन् साधकावधानाय प्रतिजानीते—अथेति । अथाऽनन्तरं स्वकृतश्रीतत्त्वचिन्तामण्यां षट्चक्रनिरूपणात् पूर्वप्रदर्शित-तत्तत्कर्मकथनानन्तरमित्यर्थः । अस्यार्थः—परमानन्दनिर्वाहप्रथमाङ्कुर उच्यते इत्यन्वयः । परमानन्दो ब्रह्म, "नित्यं विज्ञानमानन्दं ब्रह्मे"ति श्रुतेः । तस्य निर्वाहस्तत्साक्षात्काररूपनिष्पत्तिस्तस्मै प्रथमाङ्कुरस्तत्कारणभूतप्रथमप्रकाशमानकर्मस्वरूपो मया पूर्णानन्देनोच्यते

॥ नमः परदेवतायै ॥

प्रणम्य शैलाधिपकन्यकायाः पदाब्जमब्जासनविष्णुपूज्यम् ।
प्रतन्यते श्रीयुतशङ्करेण षट्चक्रटीकाख्यसुपुस्तिकेयम् ॥

॥ * ॥ अथेत्यादि । यद्यप्यथशब्दो मङ्गलप्रश्नाद्यर्थे वर्त्तते, तथाप्यानन्तर्यार्थ एव गृह्यते, षट्ग्रन्थीयप्रस्तावस्तत्प्रस्तावस्यानन्तरत्वात् । मङ्गलार्थोऽयमिति केचित् । तन्त्रानुसारेण शिवोक्ततन्त्रीयप्रस्तावानुसारेणेत्यर्थः । षट्चक्रादिक्रमोद्गतः षट्चक्रादिक्रमेण उद्गतो योऽर्थ इत्यर्थः । अब्जादिपदेन सहस्रदलपद्मादिकमुच्यते । परमानन्दो निरञ्जनस्तस्मिन् यो निर्वाहो ज्ञानप्राप्तिस्तस्य प्रथमाङ्कुर इति यावत् ॥ ॥ ॥

Pagină de manuscris din tratatul *Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa*

KUṆḌALINI-YOGA.
ELEMENTE DE FIZIOLOGIE OCULTĂ.

INTRODUCERE

Haṭha-yoga, chiar la nivelul posturilor, excluzînd deci *prāṇāyāma* pentru care se cer condiţii speciale de îndrumare şi igienă atmosferică, conduce la o sumă de transformări a căror înţelegere sau utilizare pe mai departe necesită un minimum de cunoştinţe de fiziologie ocultă. Astfel de cunoştinţe sînt incluse în lucrările despre *kuṇḍalini-yoga* sau *bhūta-śuddhi*, iar realizarea lor implică ceea ce se cheamă trezirea Supremei Forţe sau Puterii Supreme la nivelul fiinţei umane, Putere numită *kuṇḍalini-śakti*[62]. Procesul însoţitor acestei treziri este un proces de purificare a Elementelor[63] corpului de unde şi denumirea de *bhūta-śuddhi*. Tehnica yoga prin care se realizează acest lucru este numită *ṣaṭ-cakra-bheda*, adică străpungerea celor şase *cakra* (centri, regiuni) sau *padma* (lotuşi) ale fiinţei[64] umane sub acţiunea lui *kuṇḍalini-śakti*[65].

O întreagă literatură, de cele mai multe ori fantezistă, s-a dezvoltat în jurul acestui subiect. Principalele erori vehiculate de aceste lucrări se referă la localizarea celor şase *cakra* în puncte anatomice (pe corpul uman fizic) şi la modalităţile de trezire a Puterii Supreme.

> Este important de subliniat că nu există la nivelul corpului fizic nici o localizare anatomică a celor şase *cakra*. Există doar o

corespondență a acestora; descrierea și reprezentarea lor (de cele mai multe ori prin desene) subliniază aceste corespondențe, iar desenele în sine servesc drept ilustrare simbolică sau ca suport pentru concentrare.

În ceea ce privește trezirea Puterii Supreme, *kuṇḍalini-śakti*, există o probă simplă, verificabilă din exterior. În lotusul unde este trezită, respectiv în *mūlādhāra*, se produce o căldură deosebit de intensă. Dacă este realizată ridicarea lui *kuṇḍalini-śakti*, pe măsură ce se ridică, partea abandonată se răcește luînd aspect cadaveric, în timp ce regiunea străpunsă se încălzește intens. Cînd *śakti* atinge lotusul care corespunde creștetului capului, adică *sahasrāra*, întreg corpul este rece, cu aspect de cadavru, cu excepția creștetului care este călduț. Întreg procesul poate fi astfel verificat de către un observator exterior.

Evident, o asemenea experiență nu este la îndemîna oricui; cu atît mai mult cu cît realizarea ei completă o plasează în cadrul Experiențelor Ultime a căror bază teoretică o reprezintă descrierea Principiilor[66] care stau la baza Lumii văzută ca desfășurare a Puterii Supreme, *śakti*. O astfel de descriere iese din cadrul impus de dimensiunile acestui ghid practic[67]. Din această cauză vom trece direct la descrierea principalelor *nādī* și *cakra*, a corespondențelor lor în corpul uman fizic precum și a implicațiilor lor în evoluția spirituală a devotului.

IḌĀ, PIṆGALĀ, SUṢUMṆA

„Așa cum frunzele arborelui Aśvattha[68] sînt traversate de fibre minuscule, tot așa și ființa umană este traversată de mii de *nādī*[69]". Etimologic, *nādī* este derivat de la rădăcina *nad*, care, în traducere ar însemna a mișca, a circula, a traversa[70], deci sensul aproximativ al termenului ar fi de cale de mișcare, traiect sau, mai grosier spus, de canal.

Echivalarea termenului sanskrit se face întotdeauna cu referire la mișcarea Forței Vitale, *prāṇā*[71], deci, în acest context, sensul termenului ar fi de cale de mișcare a Forței (sau Principiului) Vital.

Este ușor de observat din explicațiile de mai sus că nu avem în vedere sensul grosier al termenului *nādī*, cel medical (nervi, vene, artere) deși unele lucrări îl includ și pe acesta. Definirea pe care o facem aici se referă la traiectele, la căile de mișcare subtile ale Principiului Vital.

Numărul acestor *nādī* este indicat de obicei metaforic, prin comparație cu fibrele frunzelor arborilor, sau printr-un număr foarte mare: 72 000 în *Bhūtaśuddhi Tantra*, 300 000 în *Prapañcasāra Tantra*, 350 000 în *Śiva Saṁhita*; precizia în acest caz este superfluă, întrucît doar un număr limitat dintre ele sînt importante pentru practicant.

Purificarea lor este factorul principal în stadiile preliminare ale practicii Yoga, impuritatea lor împiedicînd

progresul spiritual al devotului, fie reducîndu-i eforturile la zero, fie provocîndu-i grave tulburări psihofizice.

Dintre numeroasele *nādī*, patruzeci sînt principale, iar dintre acestea patruzeci, cele mai importante sînt trei: *iḍā*, *piṇgalā* și *suṣumṇa*; dintre acestea trei cel mai important este *suṣumṇa* căci prin acest *nādī*, cu ajutorul tehnicilor Yoga[72], *prāṇā* poate fi făcută să treacă din *cakra* în *cakra* pînă la părăsirea corpului prin *brahmarandhra*.

CELE ȘASE CAKRA

Există la nivelul ființei umane cîteva centre speciale de acțiune a Principiilor *(tattva)* amintite anterior. Sub numele de *cakra* sau *padma* sînt enumerate în majoritatea lucrărilor de specialitate șase centri – *mūlādhāra*, *svādhiṣṭhāna*, *maṇipūra*, *anāhata*, *viśuddha*, *ājñā* – ca fiind principali (la nivelul ființei umane) și al șaptelea *sahasrāra* metaforic descris ca loc de uniune între Śakti și Śiva, loc de legătură deci între ființa umană și Divinitate. Meditația asupra acestor lotuși conferă practicantului calitățile acestora.

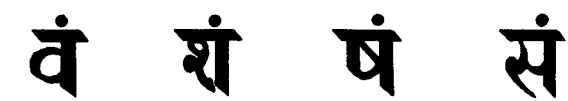
MŪLĀDHĀRA

Este primul lotus – numărînd în sensul desfășurării Puterii Supreme –, cakra-rădăcină[73], locul de aflare a lui *kuṇḍalini*, locul de întîlnire a tuturor *nādī*[74]. Centrul corpului[75] pentru oameni, el corespunde regiunii situate între anus și organele genitale.

> Insistăm încă o dată asupra erorii făcute în majoritatea lucrărilor occidentale care localizează lotușii în diverse puncte anatomice. La nivelul corpului uman fizic nu există nici un fel de *cakra*. Indicăm aici corespondențele cu regiuni anatomice numai cu scopul de a particulariza acțiunea diverselor Principii în diverse zone, ca trecere de la subtil la grosier.

Este descris[76] ca un lotus cu patru petale a căror *vṛtti*[77] sînt cele patru forme de beatitudine cunoscute sub numele de *paramānanda*, *sahajānanda*, *yogānanda* și *vīrānanda*[78].

Pe fiecare dintre aceste patru petale sînt, respectiv, literele:



vaṁ *śaṁ* *ṣaṁ* *saṁ*

manifestări ale unui sunet interior, extrem de subtil.

Deci, fiecare literă este o *mantra* și în același timp o zeitate[79], iar petalele sînt în ele-însele *prāṇaśakti*

manifestată de *prāṇavāyu*. La moarte, o dată cu retragerea a ceea ce se cheamă *vāyu*, „manifestarea petalelor" încetează.

> Este acest lucru şi o explicaţie a faptului amintit anterior că, pe măsura ridicării lui *kuṇḍalini*, corpul capătă aspect cadaveric, iar simptomele de „moarte" sînt verificabile de către un observator exterior.

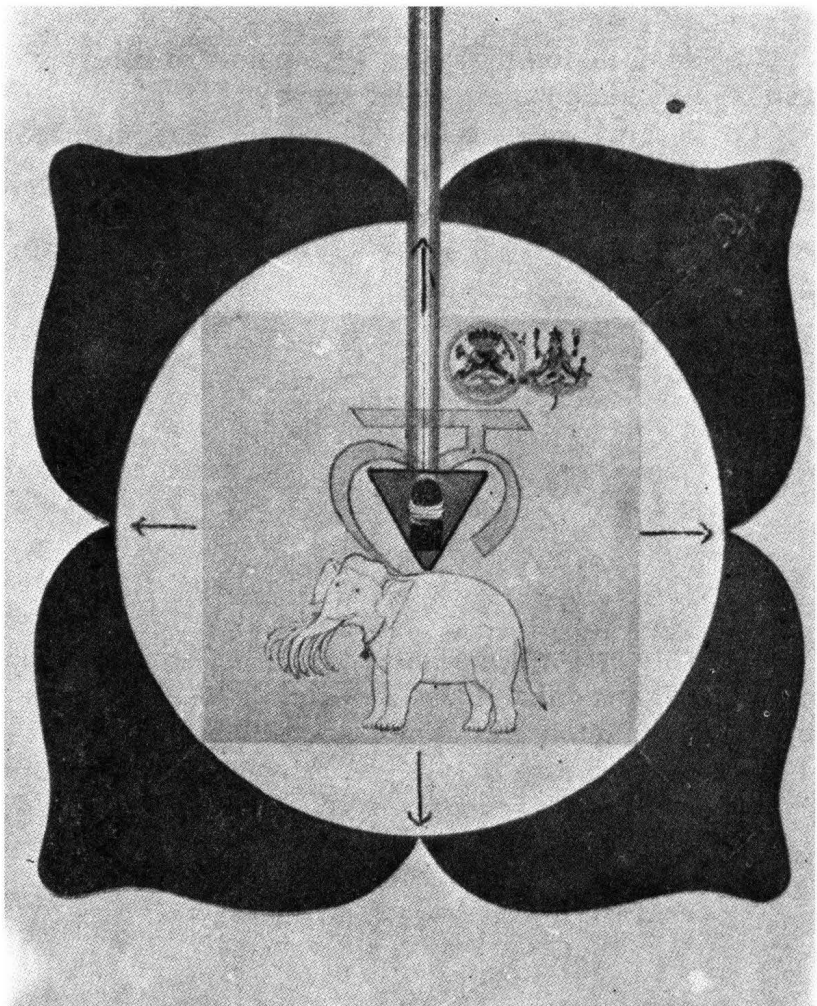
Mūlādhāra are în centrul său Principiul *(tattva)* „Pămînt", de culoare galbenă, reprezentat de un pătrat ca *maṇḍala*. *Bīja-mantra*[80] acestui *tattva* este

laṁ

Pentru a exprima calităţile Principiului care guvernează această zonă, simbolic, *Ṣaṭcakranirūpaṇa* descrie *bīja* în aspectul său de zeitate aşezată pe un elefant.

În mod analog, vom întîlni şi pentru celelalte *cakra* indicate diverse animale. În acest caz, elefantul este simbolul forţei, fermităţii, în ultimă instanţă a soliditătii Pămîntului.

Zeitatea care guvernează acest centru este Brahma.



Mūlādhāra-cakra, reprezentare simbolică

SVĀDHIṢṬHĀNA

Cel de-al doilea lotus are șase petale și corespunde zonei situate la baza organelor sexuale.

Pe fiecare dintre cele șase petale sînt, respectiv, literele:

baṁ *bhaṁ* *maṁ*

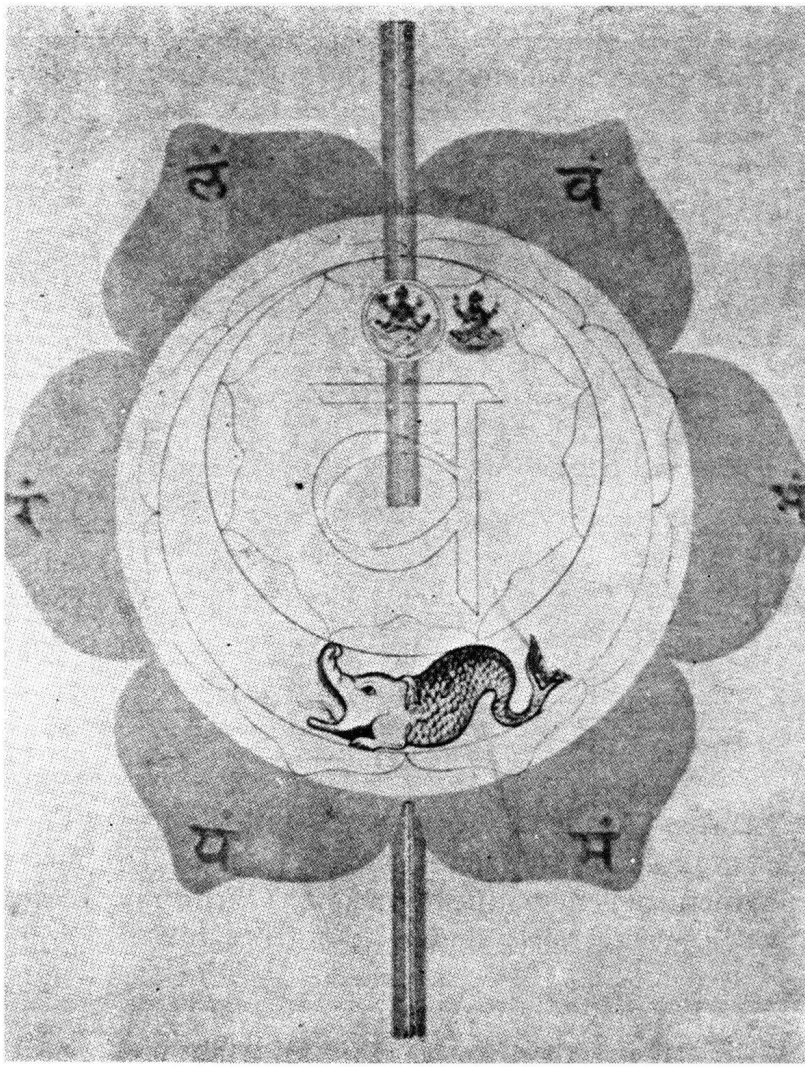
yaṁ *raṁ* *laṁ*

Apa este *tattva* (Principiul) asociat acestei *cakra*, iar *maṇḍala* corespunzătoare Principiului „Apa" este o figură asemănătoare lunii în creștere[81].

Bīja-mantra este

vaṁ

iar zeitatea care guvernează acest centru este Viṣṇu.

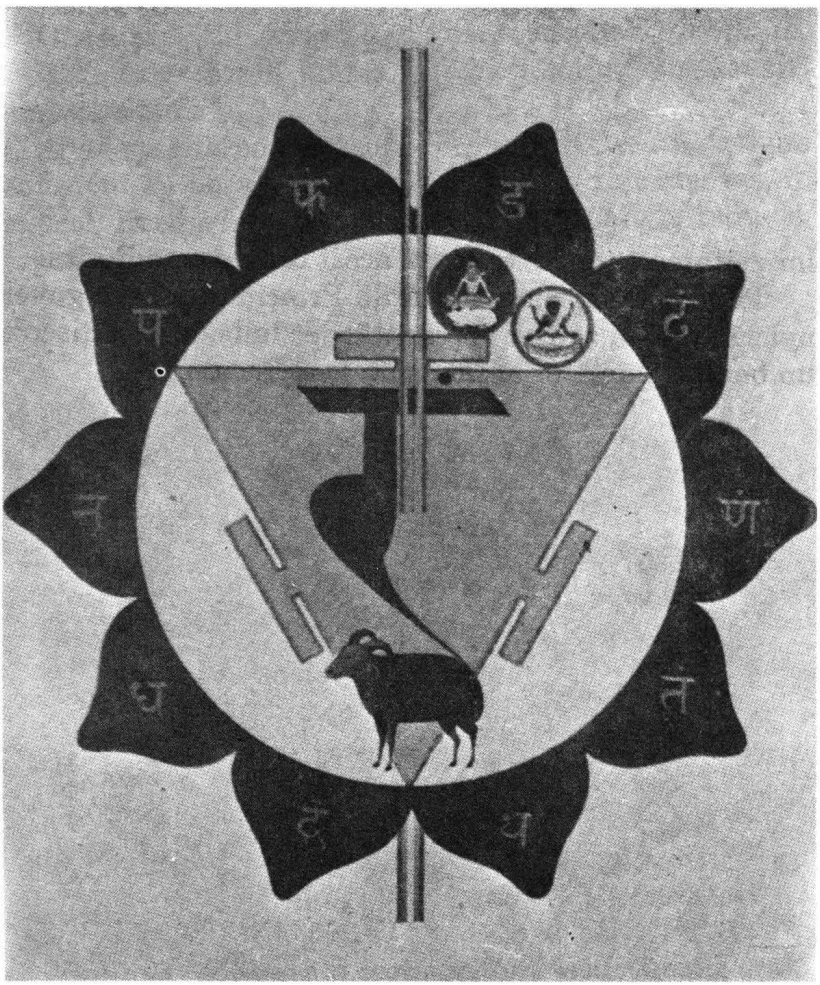


Svādhiṣṭhāna-cakra, reprezentare simbolică

MAṆIPŪRA

Maṇipūra-cakra sau *nābhipadma*[82] corespunde zonei buricului și are zece petale pe care sînt literele:

Tattva (Principiul) asociat acestei *cakra* este Focul, iar *maṇḍala* corespunzătoare este svastika. Din motive conjuncturale, nejustificate, reprezentările mai recente înlocuiesc acest vechi simbol cu un triunghi.



Maṇipūra-cakra, reprezentare simbolică

Bīja-mantra este:

raṁ

iar zeitatea care guvernează acest centru este Rudra.

Pentru a exprima calitățile Principiului care guvernează această zonă, reprezentările simbolice înfățișează un berbec, purtător al lui Agni, zeul Focului.

ANĀHATA

Deasupra lui *maṇipūra*, este localizat *anāhata*, corespunzător zonei inimii. În acest lotus este „auzit" *anāhata-śabda*[83].

Anāhata-cakra are douăsprezece petale (nu trebuie confundat cu un alt lotus, cu opt petale, reprezentat, în general, imediat sub el) pe fiecare dintre ele aflîndu-se, respectiv, literele:

kaṁ *khaṁ* *gaṁ* *ghaṁ*

ṅaṁ *caṁ* *chaṁ* *jaṁ*

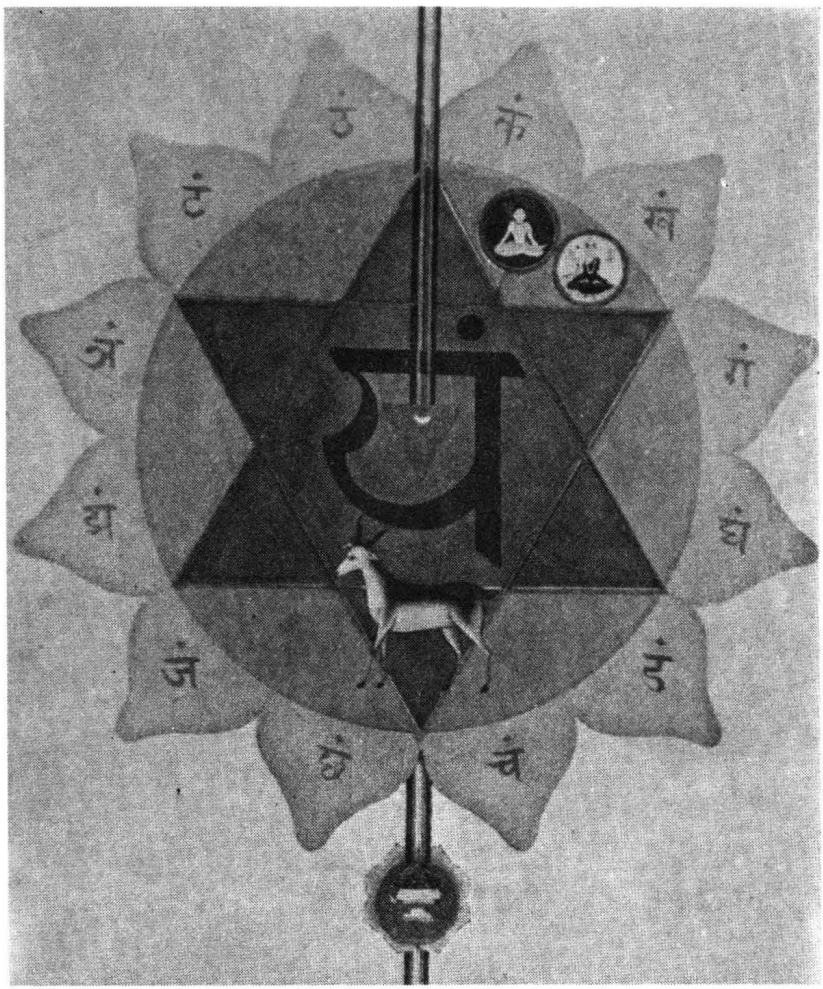
jhaṁ *ñaṁ* *ṭaṁ* *ṭhaṁ*

Maṇḍala asociată acestei *cakra* este hexagonală, formată din două triunghiuri suprapuse între care unul așezat invers față de celălalt.

Bīja-mantra este:

yaṁ

iar zeitatea care guvernează este Īśā. Exprimarea simbolică a calităților Principiului Aer asociat acestui lotus este făcută printr-o antilopă neagră, animal recunoscut pentru agilitatea sa.

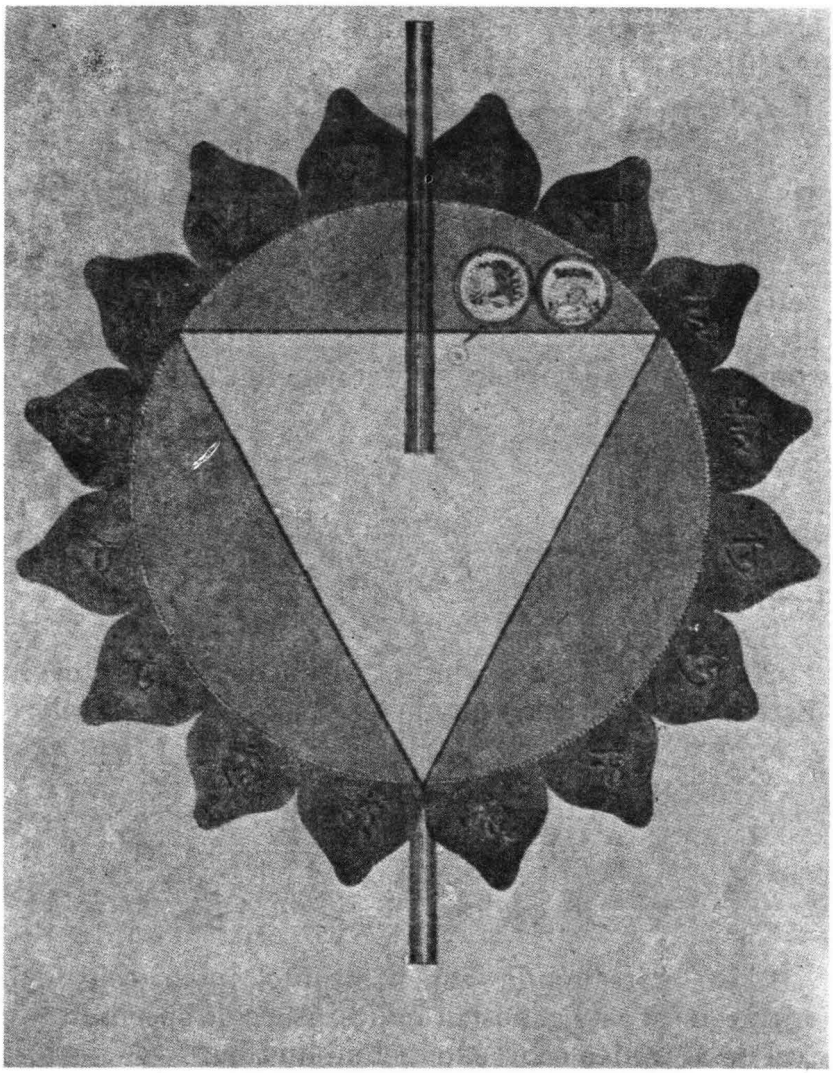


Anāhata-cakra, reprezentare simbolică

VIŚUDDHA

Corespunzător bazei gîtului este localizat *viśuddha-cakra* sau *bhāratisthāna* cu șaisprezece petale pe care se află șaisprezece litere:

अं	आं	इं	ईं
aṁ	*aṁ*	*iṁ*	*īṁ*
उं	ऊं	ऋं	ॠं
uṁ	*ūṁ*	*ṛṁ*	*ṝṁ*
ऌं	ॡं	एं	ऐं
ḷṁ	*ḹṁ*	*eṁ*	*aiṁ*
ओं	औं	अं	अः
oṁ	*auṁ*	*aṁ*	*aḥ*



Višuddha-cakra, reprezentare simbolică

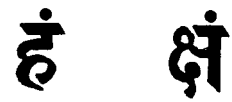
Bīja-mantra este:

haṁ

zeitatea care guvernează este Sadāśiva, iar Principiul asociat este eterul, avînd drept *maṇḍala* un cerc. Reprezentarea simbolică este un elefant alb.

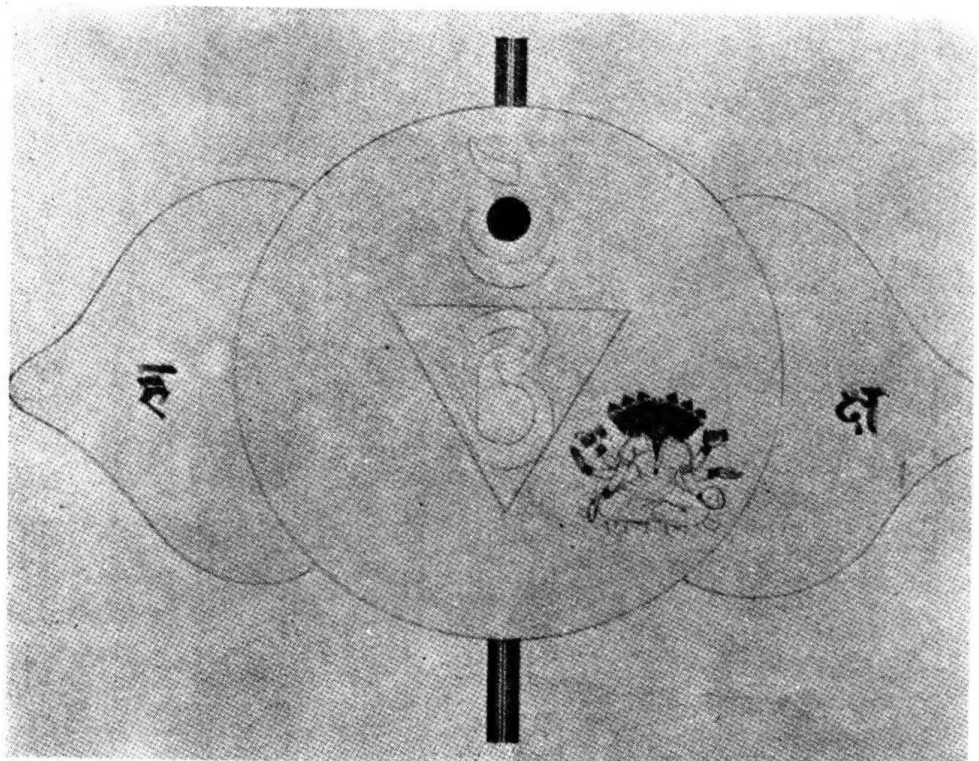
ĀJÑĀ

Locul unde sînt primite poruncile[84] Învăţătorului. Este un lotus cu două petale albe pe care sînt literele:



haṁ *kṣaṁ*

Ājñā corespunde zonei situate între cele două sprîncene şi este cunoscut în literatura de specialitate ca „cel de-al treilea ochi" sau „ochiul lui Śiva".



Ājñā-cakra, reprezentare simbolică

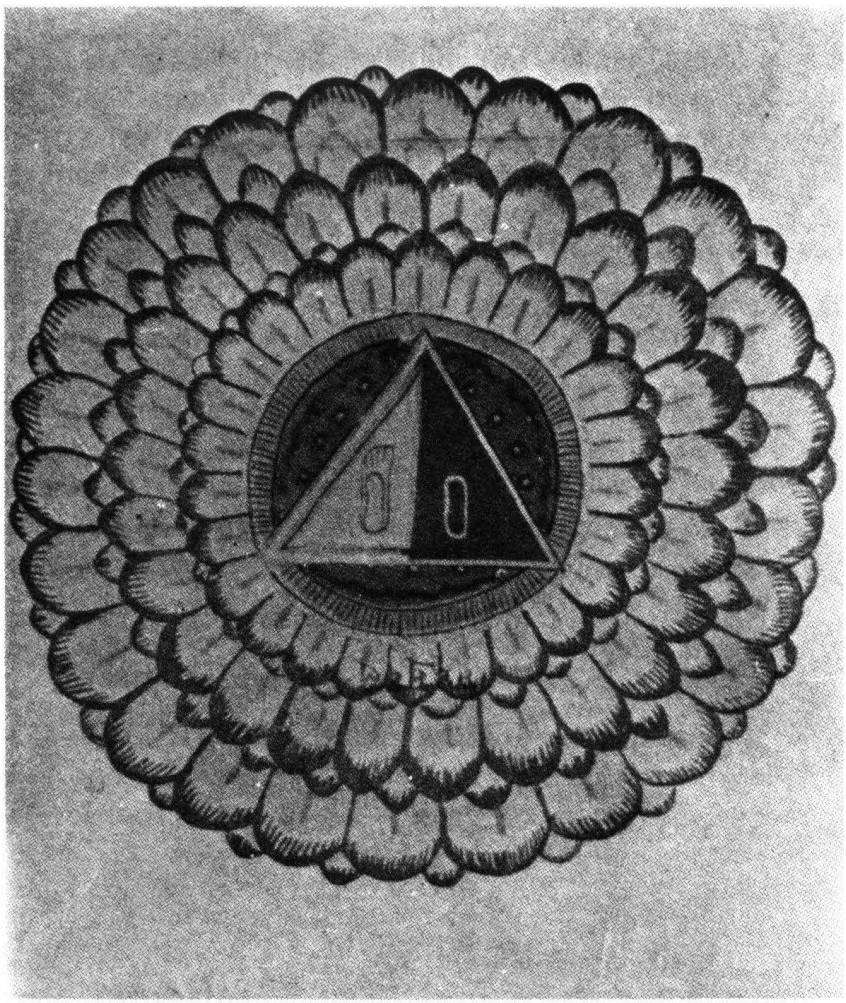
În pericarpul lotusului se află Marea *Mantra OM*.

SAHASRĀRA-PADMA

Corespunzător zonei de deasupra creștetului capului – „locul unde urma Picioarelor Învățătorului îți conferă mîntuirea"–, *sahasrāra* este supranumit „Lotusul cu o mie de petale". Fiecărei petale îi este asociată o literă dintre cele cincizeci ale alfabetului sanskrit, ansamblul repetîndu-se de douăzeci de ori.

Sahasrāra este pentru ființa umană locul de întîlnire cu Divinitatea, locul unde ea însăși se transformă în Divinitate.

Împlinirea meditației pe *sahasrāra* (în *kuṇḍalini-yoga* locul și momentul uniunii între Śiva și Śakti) înseamnă Suprema Stare, Desăvîrșirea, Iluminarea, Nirvāṇa.



Sahasrāra-padma, reprezentare simbolică

ÎNCHEIERE

Cu măreția răsăritului de soare, cu gingășia unei flori care se deschide, cu forța unei furtuni care dezrădăcinează copacii, transformarea provocată în mine este definitivă.

Urmîndu-mi firea, nici nu mi-am dat seama că, de fapt, a fost vorba de o alegere, dar ea a fost făcută și avea să capete formă o dată cu întîlnirea cu Tine.

Atunci, chiar în clipa în care am făcut primul pas pe drumul care se deschisese înaintea mea, cu un incredibil amestec de forță și blîndețe m-ai smuls din înșelătoarea potecă pe care rătăceam și m-ai proiectat undeva sus, de unde a început totul.

Învățătorul a spus:

– De aici înainte ai o singură datorie: punerea întregii tale vieți sub Marele Semn al Devoțiunii.

Discipolul a spus:

– Iartă-mă Învățătorule! Pînă acum nu am mers așa precum aș fi vrut și precum aș fi dorit.

Învățătorul a spus:

– Cînd e furtună, corăbiile merg cu greu drept.

Discipolul a spus:

– Corabia mea, Doamne, a luat-o cînd un pas la stînga, cînd unul la dreapta. Direcția ei însă a rămas și va rămîne aceeași. Dreaptă.

ALFABET
TRANSLITERARE
INDEX

Notă asupra transcrierii cuvintelor sanskrite

Transcrierea cuvintelor sanskrite s-a făcut recurgîndu-se la sistemul semnelor diacritice curent întrebuințat în publicațiile științifice de specialitate, singurul care permite o redare riguroasă a alfabetului indian *devanāgarī*. Confruntarea acestui sistem cu scrierea fonetică românească necesită următoarele precizări:

- semnul . dedesubtul unor consoane indică faptul că aparțin clasei cerebralelor (numite și retroflexe, cacuminale sau linguale).
- ṭ și ḍ se pronunță respectiv ca t și d în engleză, cu vîrful limbii întors spre vălul palatin.
- ṣ reprezintă siflanta cerebrală și se pronunță ca rom. ș.
- ṛ se pronunță ri (cu i scurt).
- ṇ se pronunță în același loc cu engl. t și d.
- ś, siflanta palatală, se pronunță între ș și s (care corespunde celui românesc).
- ñ, nazala palatală, corespunde fr. n muiat din *compagnie*.
- ṅ, nazala velară, corespunde engl. n din *king*.
- ṁ indică o nazalizare a vocalei precedente ca în fr. *bon*.
- ḥ este o aspirată surdă urmată de un scurt ecou al vocalei care o precede.
- c, palatala surdă, se pronunță ca *c* în rom. *ceară, cinci*.
- j, palatala sonoră, se pronunță ca *g* în rom. *gingaș, geam*.
- prezența aspiratei h se face simțită printr-o pronunțare distinctă.

Prescurtări

sk. = sanskrit.
rom. = românesc.
engl. = englez, englezesc.
fr. = francez, franțuzesc.
lat. = latinește, în latină.
cap. = capitolul.

Vocale

अ a आ ā इ i ई ī उ u ऊ ū ऋ ṛ ॠ ṝ

ऌ ḷ ए e ऐ ai ओ o औ au

ं ṁ *(anusvāra)* ः ḥ *(visarga)*

Consoane

Guturale:	क ka	ख kha	ग ga	घ gha	ङ ṅa
Palatale:	च ca	छ cha	ज ja	झ jha	ञ ña
Cerebrale:	ट ṭa	ठ ṭha	ड ḍa	ढ ḍha	ण ṇa
Dentale:	त ta	थ tha	द da	ध dha	न na
Labiale:	प pa	फ pha	ब ba	भ bha	म ma
Semivocale:	य ya	र ra	ल la	व va	
Siflante:	श śa	ष ṣa	स sa		
Aspirate:	ह ha	ऽ = ' *(avagraha)* – apostrof			

Alfabetul sanskrit cu caractere *devanāgarī*

Index

Cifrele care urmează termenilor arată paginile unde aceştia apar.

Aśvattha, *103*
Agni, *112*
anāhata, *104*, *113*
anāhata-śabda, *113*
anāhata-cakra, *74*, *90*, *113*

ājñā, *74*, *104*, *118*
ājñā-cakra, *54*, *64*, *74*
āsana, *44*, *47*, *48*, *51*, *54*, *58*, *62*, *64*, *68*, *71*, *72*, *74*, *77*, *80*, *90*, *91*, *94*, *96*

Bhagavad-gītā, *45*
bhāratisthāna, *116*
bhujaṅgāsana, *74*
bhūta-śuddhi, *101*
Bhūtaśuddhi Tantra, *103*
bīja, *106*
bīja-mantra, *106*, *108*, *112*, *114*, *118*
Brahma, *106*
brahmarandhra, *70*, *104*

cakra, *101*, *102*, *104*, *105*, *106*, *108*, *110*, *113*

devanāgarī, *126*
dhanurāsana, *80*
dhāraṇā, *94*
dhyāna, *94*

guru, *36*

halāsana, *64*
haṭha, *21*, *22*, *44*, *46*
haṭha-yoga, *26*, *43*, *54*, *101*

iḍā, *104*

jālandhara-bandha, *83*, *87*

kuṇḍalini, *71*, *105*, *106*
kuṇḍalini-śakti, *101*, *102*
kuṇḍalini-yoga, *101*, *120*

mantra, *44*, *105*
matsyendranatha, *90*
matsyāsana, *46*, *68*
maṇḍala, *106*, *108*, *110*, *113*, *118*
maṇipūra, *104*, *110*, *113*
maṇipūra-cakra, *74*, *87*, *90*, *110*

meru-daṇḍa, *77*, *80*, *90*
Milarepa, *45*
mūlādhāra, *102*, *104*, *105*, *106*
mūlādhāra-cakra, *71*

nauli, *87*
Nirvāṇa, *120*
nābhipadma, *110*
nādī, *102*, *103*, *104*, *105*

paśimotanāsana, *46*, *71*
padma, *101*, *104*
padmāsana, *94*
paramānanda, *105*
piṇgalā, *104*
Prajñāpāramitā, *31*
Prapañcasāra Tantra, *103*
prāṇaśakti, *105*
prāṇā, *103*, *104*
prāṇāyāma, *94*, *101*

Rudra, *112*

sahajānanda, *105*
sahasrāra, *102*, *104*, *120*
sahasrāra-padma, *54*, *120*
samādhi, *94*
sarvaṅgāsana, *46*, *60*
suṣumṇa, *104*
suṣumṇa-nādī, *83*
svādhiṣṭhāna, *104*, *108*
svādhiṣṭhāna-cakra, *68*

Ṣaṭcakranirūpaṇa, *106*

Śakti, *104*, *120*
śakti, *102*
śalabhāsana, *77*
śirsāsana, *46*, *54*, *60*
Śiva, *34*, *104*, *118*, *120*
Śiva Saṁhita, *103*

talāsana, *47*
tattva, *104*, *106*, *108*, *110*
trikonāsana, *51*

uḍḍhīyāna-bandha, *83*

vajrāsana, *54*, *55*
Varuna, *108*
viśuddha, *74*, *104*, *116*
viśuddha-cakra, *60*, *68*, *116*
vīrānanda, *105*
vṛtti, *105*
vāyu, *106*

yogānanda, *105*

NOTE EXPLICATIVE

[1] A te așeza „cu picioarele încrucișate" – ca poziție pentru devoțiune – poate însemna a fi așezat în oricare dintre posturile (sk. *āsana*) tipice fazelor meditative ale Sistemului Yoga: în lotus (sk. *padmāsana*), în poziția unui *siddha* (sk. *siddhāsana*), în oricare dintre posturile intermediare ajungerii la acestea, sau, pur și simplu, cu picioarele încrucișate.

Aceste posturi pot fi alese de aspirant după gradul său de flexibilitate corporală din momentul începerii devoțiunii. De reținut că gradul de flexibilitate este în strînsă legătură cu nivelul stării de conștiință.

[2] „A îndrepta atenția" nu înseamnă neapărat a îndrepta și privirea.

[3] Împlinirea actelor de devoțiune înseamnă tot atîția pași făcuți pe Cale, spre libertatea din păienjenișul karmic al propriilor tale fapte. Dar parcurgerea unei astfel de căi și mai ales deschiderea spre Nemurire nu poate fi realizată decît prin puterea și bunăvoința din inimă a unui Învățător.

[4] Pentru aspirantul la parcurgerea Căii, pregătirea pentru transferul de Forță de la Învățător este cel mai important lucru; acest transfer nu se poate face decît dacă discipolul reușește să se „umple" de ceea ce definește, la nivelul lui de înțelegere, Învățătorul; și primele elemente care definesc Învățătorul sînt numele și forma (sk. *nama-rupa*).

Astfel, aceste elemente, care sînt unele dintre cele mai mari obstacole pe care le are de depășit un discipol pe Cale, sînt transformate, încă de la început, în ajutoare.

[5] Un practicant deja avansat pe Cale va înțelege îndemnul ca fiind o referire la *anāhata-cakra*.

[6] Coloana vertebrală dreaptă implică ca toate părțile superioare ale corpului (cu excepția mîinilor, evident) să se afle pe aceeași linie, corpul fiind ușor aplecat în față. Prin încercări se vor potrivi astfel părțile corpului încît, partea așezată a corpului să formeze un unghi drept cu partea superioară. Această aproximare se determină corect prin anularea senzației de disconfort sau de instabilitate de la nivelul coloanei. În același timp se va avea în vedere ca pieptul să fie scos în afară.

[7] Momentul se poate exprima mai precis astfel: „Egalizează starea și simte cum se desfac petalele lotusului inimii".

[8] Mîinile în fața pieptului și palmele unite formează binecunoscuta poziție de implorare a divinității.

[9] „În dreptul frunții" este o referire la *ājñā-cakra*, acolo unde primești poruncile Învățătorului, iar „Lotusul unde urma Picioarelor Sale îți conferă mîntuirea" este o referință metaforică la „Lotusul cu o mie de petale" (sk. *sahasrāra-cakra* sau *sahasrāra-padma*) corespunzător zonei de deasupra creștetului capului.

[10] La precizarea aproximativă a orei nu a fost luat în considerare decalajul introdus de „ora oficială".

[11] Partea meditativă a unei practici yoga poate fi, potrivit evoluției devotului, fie meditația propriu-zisă, fie practicile devoționale descrise în această carte.

[12] Este vorba de *uḍḍhīyāna-bandha* și de *nauli*. Adaugă la acestea procedeul numit *lauliki* descris în cadrul celei de-a 59-a note explicative.

Efectul purificator al acestor contracții este atît de puternic încît acțiunea lor se înscrie în cadrul fiziologiei oculte a corpului uman.

[13] Referire la ceea ce în sanskrită este definit de două concepte: *samskara* și *karma*.

[14] Paragraful se referă la ceea ce *Yoga sūtra* definește prin conceptul *asteya*.

[15] Paragraful se referă la ceea ce *Yoga sūtra* definește prin conceptul *satya*.

[16] Înțelepciunea Transcendentală, sk. *Prājñāpāramita*, tib. *S'er-p'yin*, sînt scrieri care fac parte din Canonul Tibetan al Buddhismului de Nord. Ele corespund la *Abhidhamma*, parte a Canonului Pāli al Buddhismului de Sud și sînt, în general, împărțite în douăzeci și una de cărți, care sub formă de foi gravate pe lemn formează o sută de volume avînd aproximativ o mie de foi fiecare.

În originalul sanskrit, *Prajñapāramitā* cuprinde mai mult de o sută douăzeci și cinci de mii de stanțe și este considerată de adepții Școlii Mādhyamika, școală inițiatică fundată de Nāgārjuna, ca fiind cea mai valoroasă scriere canonică.

Tema tratată în *Prajñapāramitā* este Realitatea – din punctul de vedere al Doctrinei Vacuității –, și este prezentată sub forma unor cuvinte adresate de Buddha unei asistențe formată din ființe celeste și din principalii săi discipoli.

Potrivit naturii sale esoterice, *Prajñapāramitā* este profund metafizică și încărcată de un misticism simbolic remarcabil.

[17] Paragraful se referă la ceea ce în *Yoga sūtra* este definit de conceptul *ahimsa*.

[18] Paragraful se referă la ceea ce în *Yoga sūtra* este definit de conceptul *aparigraha*.

[19] Paragraful se referă la ceea ce în *Yoga sūtra* este definit de conceptul *brahmacarya*.

[20] Marele Simbol, sk. *Mahāmudrā*.

[21] Posturile inverse sînt desemnate, în general, în sanskrită, prin termenul *viparitakaranimudra*; sau altfel scris: *viparita-karani-mudra* (atît în sanskrita cu caractere *devanāgarī*, cît și în transliterare, cuvintele se scriu unite între ele; spre ușurința lecturii, editorii europeni au introdus pauze sau liniuțe între cuvinte și, în timp, metoda s-a generalizat în toate lucrările pe această temă).

[22] Sk. *padma*, lotus sau *cakra*, roată. Utilizați pentru descrierea fiziologiei oculte a corpului uman, termenii sînt sinonimi. În legătură cu *sahasrāra-padma* vezi pag. 120.

[23] Vezi pag. 118.

[24] „Legătura cu Divinitatea" se referă aici la Succesiunea inițiatică a Învățătorilor; în alt sens, fraza poate fi înțeleasă ca legătura cu Învățătorul Divin. Într-un sens și mai larg, se face referire la legătura cu Dumnezeu, ca principiu cosmic.

[25] Nu este vorba despre vreun avantaj material, ci despre un firesc al lucrurilor. În funcție de moștenirea spirituală adusă cu sine din viețile trecute, aspirantul poate simți care este punctul asupra căruia trebuie să-și adune atenția

pentru a-și întări capacitățile deja dezvoltate altădată, sau pentru a-și crea altele noi.

[26] Învățătorul, sk. *guru*, este cel care poate indica practicantului, dacă acesta nu-și mai aduce aminte, sau nu poate intui, care punct este, în cazul lui, potrivit pentru fixarea atenției.

[27] Postura diamantului, sk. *vajrāsana*, ilustrată în fotografia alăturată textului.

[28] Du mîinile în fața pieptului, apropie palmele și crează în tine fericita stare de umilință; adoptă deci poziția de rugă ilustrată în fotografia alăturată textului.

[29] Sau pe podea, sau pe pătura pe care execuți *āsana*. „A pune mîinile pe pămînt" se referă deci la suprafața pe care stai.

[30] Acesta este un lucru extrem de important. Este vorba de porțiunea unde se face trecerea de la frunte la capacul cutiei craniene. Dacă greutatea se sprijină prea mult pe frunte, ansamblul cap-gît este excesiv de strîmb, iar partea din greutatea corporală care revine antebrațelor este foarte mare, existînd riscul dezechilibrului în față; dacă greutatea se sprijină prea mult pe porțiunea dinspre creștetul capului, dezechilibrul pe spate este iminent.

[31] Mulțumește mental Învățătorului pentru că ți-a dat posibilitatea să-i oferi această *āsana*.

[32] Este o expresie devenită clasică pentru textele indiene fundamentale, cu precădere pentru *Gheranda Saṁhita*, *Śiva Saṁhita*, *Haṭha-yoga Pradipika*, atunci cînd vor să sublinieze efectele cu totul și cu totul deosebite pe care le au unele procedee yoga.

[33] Vezi pag. 116.

[34] Problema duratei menținerii posturilor este o problemă de corelare cu durata celorlalte posturi executate; ea depinde, de asemenea, de rezultatele la care fiecare voiește să ajungă.

[35] Atenția însoțește desfășurarea posturii în așa manieră, încît *āsana* se consideră a fi stăpînită atunci cînd devine sigură, stabilă, plăcută, ferind practicantul de asaltul perechilor de contrarii.

[36] Dacă este necesar, la ridicarea trunchiului ajută-te cu mîinile.

[37] Lent, foarte lent, cu mare atenție.

[38] Vîrfurile picioarelor se sprijină pe pămînt. Gambele și coapsele formează o linie dreaptă. Este important să nu îndoi genunchii, chiar dacă, la început, vîrfurile picioarelor nu ating solul.

[39] În despicătura sternului sau cît mai aproape de ea.

[40] Mîinile, după ce au ajutat corpul, se întind ca în poziția de plecare.

[41] Vezi pag. 108.

[42] Poți sta în lotus – poziție descrisă la sfîrșitul acestui capitol –, sau în *vajrāsana* (descrisă anterior). În acest al doilea caz – mai ușor de executat – mîinile nu apucă degetele picioarelor, ci sprijină arcul format de trunchi, gît și cap. Sprijinul are loc mai ales pe coate.

[43] *Brahmarandhra* este „deschiderea (gaura) lui Brahma", locul pe unde trebuie ca principiul de conștiință să

părăsească corpul în mod natural, la moarte, sau în mod dirijat în cadrul proceselor de transfer al principiului de conștiință. Părăsirea corpului printr-o altă deschidere a acestuia decît *brahmarandhra* este de nedorit și din această cauză practicantului i se indică o grijă deosebită față de acest loc, în timpul anumitor posturi cum este cea de față.

[44] Vezi pag. 101 și următoarele.

[45] Vezi pag. 105.

[46] Vezi pag. 110.

[47] Vezi nota 26.

[48] Ridicarea și respectiv arcuirea trebuie să fie foarte lente și, într-o manieră aproape imperceptibilă, legănate.

[49] *Meru-daṇḍa* este omologat anatomic cu șira spinării. În mod ocult însă această omologare este doar o corespondență simbolică pentru că *śuṣumna-nādī* a cărei „substanță" este tripla *guṇa* este localizată în mijlocul lui Meru. Vezi capitolul *„Kuṇḍalini Yoga.* Elemente de fiziologie ocultă" din această lucrare și *Sāṁkhya-kārikā*, tr. Sergiu Al-George, Societatea Informația, 1993.

[50] Mîinile stau pe lîngă corp, dar într-o oarecare măsură și sub el.

[51] Sau strînge pumnii.

[52] În această poziție poți face și cîteva legănări.

[53] Vezi capitolul *„Kuṇḍalini Yoga.* Elemente de fiziologie ocultă".

[54] Începătorii pot sta în picioare, cu picioarele depărtate. Acest fel de executare este mai ușor, ceea ce simplifică, la început, controlul mușchilor abdominali. După stăpînirea acestei variante este bine să se treacă la varianta de bază întrucît aceasta constituie și o bună pregătire pentru tehnicile avansate din *prāṇāyāma*.

[55] Coboară capul în față – menținînd coloana vertebrală dreaptă – îndoaie gîtul pînă cînd bărbia împinge pieptul cît mai sus posibil (ca și cînd ansamblul cap-gît ar forma un cîrlig) și contractă mușchii gîtului oprind fluxul de aer.

[56] În mod natural el va fi absorbit și în sus, urmînd în mod firesc mișcarea diafragmei.

[57] Execuția contracției fără ajutorul mîinilor este, de asemenea, o bună pregătire pentru includerea acesteia ca parte în cadrul tehnicilor *prāṇāyāma*.

[58] Vezi nota 54.

[59] Comprimînd alternativ partea stîngă și partea dreaptă a abdomenului și apăsînd alternativ palmele, se obține *lauliki*, un alt exercițiu puternic purificator. Crescînd viteza contracțiilor alternative, mușchii abdominali vor avea o mișcare asemănătoare unor valuri.

[60] Corespunzător „lotusului inimii", sk. *anāhata-cakra* și a „lotusului cu o mie de petale", sk. *sahasrāra-padma*. Vezi nota 26.

[61] *prāṇāyāma, dhāraṇā, dhyāna* și *samādhi* sînt denumirile sanskrite ale ultimelor stadii – din *raja-yoga* – parcurse de yoghin în drumul său spre Desăvîrșire.

[62] Termenul este sanskrit și a fost preluat ca atare în toate lucrările asupra acestei teme. Realizarea semnificației sale este însă un Act de Cunoaștere. Din această perspectivă orice exces de explicații în jurul său alunecă, inevitabil, în vorbărie.

[63] Termenul trebuie înțeles în sens larg, prin analogie cu Elementele care constituie lumea ca desfășurare, și mai puțin în sensul atribuit acestui termen de fizica și anatomia occidentală. Vezi în acest sens *Sāṁkhya-kārikā*, tr. Sergiu Al-George, Societatea Informația, 1993.

[64] Am evitat expresia „cele șase *cakra* ale corpului uman", prezentă în majoritatea lucrărilor occidentale asupra acestui subiect, datorită înțelesului extrem de restrîns pe care îl presupune cuvîntul corp. Persoanele puțin familiarizate cu fiziologia ocultă vor înțelege prin conceptul de corp, corpul fizic, ceea ce, în cazul de față, constituie un reducționism inoperabil.

[65] Lucrările occidentale în domeniu sau cele indiene elaborate sub influență occidentală supranumesc *kuṇḍalini-śakti*, „Puterea Șarpelui". Această metaforă a fost introdusă de către Sir John Woodroffe care, sub pseudonimul de Arthur Avalon a publicat, în 1919, o introducere la tantrism.

Lui Arthur Avalon – judecător la Înalta Curte a Indiei pe cînd aceasta era dominion britanic –, i se datorează și traducerea din sanskrită în engleză a remarcabilelor *Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa* și *Pādukā-pañcaka*, două lucrări fundamentale asupra *laya-yoga*.

[66] Sk. *tattva*.

[67] Pentru amănunte pot fi consultate următoarele lucrări: *Hamsa Upanișad, Aitareya Aranyaka, Șāraḍa Tilaka, Adhyātmaviveka, Brahma Upanișad, Dhyānabindu Upanișad, Amṛtanāda Upanișad, Kșurikā Upanișad, Nṛsimhapūrvatāpanīya Upanișad, Șaṭcakranirūpaṇa, Pādukā-Pañcakā, Maitrī Upanișad, Mahānirvāṇa Tantra, Prapañchasāra Tantra, Ananda-Laharī, Saundarya-Laharī.*

[68] Lat. Ficus religiosa.

[69] *Șāndilya Upanișad*, cap. I.

[70] Vezi *Șaṭcakranirūpaṇa*, comentariul la versetul 2.

[71] Sau Principiu Vital. Același termen poate fi folosit și cu înțelesul de vitalitate sau, în cadrul tehnicilor Yoga care îl implică, cu sens de suflu.

[72] Sk. *Yogabala.*

[73] În sanskrită *mūla* își găsește echivalentul în termenul românesc rădăcină.

[74] Sk. *kanda*, rădăcina tuturor *nādī.*

[75] Vezi *Șandilya Upanișad*, cap. I; în aceeași lucrare sînt indicate, de asemenea, centre pentru păsări și pentru animale.

[76] În *Șaṭcakranirūpaṇa* și respectiv în „Puterea Șarpelui" de Arthur Avalon.

[77] Traducerea termenului sanskrit *vṛtti* s-ar putea face prin termenul calitate.

[78] Aceste *vṛtti*, desemnînd cele patru forme de beatitudine, sînt indicate în comentariul lui *Tarkālankāra* la *Mahānirvāṇa Tantra*.

[79] Sk. *Devatā*.

[80] O traducere destul de bună a acestui termen sanskrit ar fi cel de mantra-germene. Pentru înțelegerea termenului în diversele împrejurări în care este folosit trebuie avută în vedere și cealaltă calitate a sa, cea de zeitate.

[81] După *Viśvasāra Tantra*, *maṇḍala* Apei nu este reprezentată prin forma lunii în creștere ci a unui octogon. După cum se observă diferite tantra dau descrieri diferite.

[82] După *Gautamīya Tantra*.

[83] *Śabdabrahman*, în acest caz Pulsația Vieții.

[84] Sk. *ājñā*, poruncă, comandă, ordin, însărcinare.

Societatea Informația. Departamentul Editură

CATALOG

Au apărut:

În seria „Introducere în Yoga Mahā-Mudrā"

Rechung Dorje-Tagpa
MILAREPA,
marele yoghin tibetan

Cuprinde viața lui Milarepa, cum a ajuns la inițierea în Yoga Mahā-Mudrā – cea mai înaltă Învățătură Yoga – modul în care a fost inițiat în Profundele Adevăruri Mistice de către gurul său, Marpa, practicile sale Yoga în sihăstriile Munților Himalaya, atingerea puterilor supraumane și, în final, a Iluminării (Nirvāṇa).

Sînt date explicații asupra stărilor de conștiință atinse prin practicile Yoga Mahāmudrā (Yoga Marelui Simbol) și a învățăturilor complementare – Doctrina Căldurii Vitale, Doctrina Iluziei Corpului, Doctrina Stării de Vis, Doctrina Luminii Clare, Doctrina Stării Intermediare (dintre moarte și renaștere) și Doctrina Transferului Principiului de Conștiință.

Ediția I-a fiind epuizată, comenzile sînt valabile pentru ediția a II-a, revizuită și adăugită, în curs de apariție.

Tsang Nyon Heruka
MARPA TRADUCĂTORUL

Marpa, cunoscut sub numele de Traducătorul, este fondatorul celei mai puternice școli tibetane de Yoga și în același timp guru (învățător) al lui Milarepa, marele yoghin.

Sînt prezentate călătoriile sale în India, modul în care a obținut Învățăturile Yoga de la marii maeștri indieni, precum și practicile sale spirituale.

Volumul cuprinde descrierea unor tehnici Yoga deosebit de puternice, între care și cele privind depășirea procesului numit moarte.

Ediția I-a fiind epuizată, comenzile sînt valabile pentru ediția a II-a, revizuită și adăugită.

Au apărut:

În seria „Documente spirituale"

BHAGAVAD-GĪTĀ

Text inițiatic de o valoare excepțională cuprins în marea epopee indiană Mahābhārata, Bhagavad-gītā conține optsprezece capitole cunoscute sub numele de cărți, între care Yoga faptei, Yoga cunoașterii, Yoga concentrării, Yoga salvării în Brahman, Yoga tainei regești, Viziunea celui cu mai multe forme, Yoga dăruirii de sine, Yoga discriminării Spiritului Suprem, Yoga deosebirii celor trei tendințe, Yoga renunțării și a eliberării.

Traducerea românească, din sanskrită – reeditare din 1971 – aparține marelui indianist român Sergiu Al-George.

Ediția I-a fiind epuizată, comenzile sînt valabile pentru ediția a II-a bilingvă (cuprinzînd și textul sanskrit).

În seria „Ghid practic"

METODE TERAPEUTICE TRADIȚIONALE CHINEZE

Cartea – reprezentînd traducerea lucrării „Pointing Therapy, A Chinese Traditional Terapeutic Skill" apărută la Shandong Science Press, China – prezintă metode și tehnici de medicină tradițională chineză pentru prevenirea și vindecarea a numeroase boli.

Sînt prezentate considerațiile care stau la baza terapiilor, modul de învățare a acestora, punctele unde se acționează, în cazul căror boli, precum și modul de acțiune. Textul este accesibil, fiind însoțit de numeroase desene explicative.

Ediția I-a fiind epuizată, comenzile sînt valabile pentru ediția a II-a, revizuită și adăugită, în curs de apariție.

Au apărut:

În seria „La originile sacrului"

NIRVĀṆA
Tehnici de meditație

O mare sinteză – prima și singura în limba română –, asupra buddhismului. O lucrare de excepție care, pe lîngă viața lui Buddha, prezintă bazele buddhismului și tehnicile sale de meditație: Hīnayāna, Mahāyāna, Vajrayāna și Zen. Tehnicile, așa cum sînt descrise, sînt aplicate și astăzi în India, Nepal, Tibet, China și Japonia.

Ediția I-a fiind epuizată, comenzile sînt valabile pentru ediția a II-a, revizuită și adăugită.

În seria „Documente spirituale"

SĀṀKHYA-KĀRIKĀ

Sāṁkhya-kārikā este o carte fundamentală pentru înțelegerea Principiilor care stau la originea Lumii, a relațiilor între Spirit și Natură. Faima sa se datorează nu numai faptului că este cel mai vechi text inițiatic al Școlii Sāṁkhya, dar și faptului că este una dintre rarele lucrări care oferă o bază solidă Cunoașterii Yoga.

Sāṁkhya este, poate, cel mai original sistem de gîndire fără de care abordarea practică a tehnicilor Kuṇḍalinī-Yoga este un salt în abis.

Traducerea textului din sanskrită în limba română, comentariul și notele explicative aparțin marelui indianist român Sergiu Al-George.

Nr. pagini: 128, preț: 1200 lei.

Au apărut:

În colecția „Univers"

Karl Gjellerup
CĂLĂTORI ÎN ETERNITATE

Prezentînd romanul „Călători în eternitate" (autor Karl Gjellerup, laureat al Premiului Nobel pentru literatură), editorul speră ca cititorul mai puțin familiarizat cu modul de gîndire indian, să fie acum pe deplin mulțumit. Pe fondul unei emoționante povești de dragoste, cititorul plonjează fără nici un fel de dificultate într-o captivantă desfășurare karmică în care retrăirea vieții acesteia și a celei trecute și libera alegere formează destinul unor vieți în care yoga face parte din viață și în același timp o include.

Pentru exemplificare, iată cîteva dintre titlurile capitolelor: Piatra șarpelui, Kala Rama, Înțeleptul, Karma ursitoarea, Salutul Învățătorului, Slujitorul lui Kali, Opaițul lui Lakșmi, Adepții și În fața scării demonilor.

Nr. pagini: 368, preț: 460 lei.

YOGA
Buletin informativ

Publicație destinată unei corecte informări a cititorilor în acest domeniu atît de controversat și atît de greu de abordat.

Buletinul cuprinde, pe lîngă o prezentare completă a apariților noastre editoriale în acest domeniu, un dialog cu cititorii, precum și informații specifice, adresate practicanților Yoga.

Apare în fiecare lună.

Nr. pagini: 8, format: 27x42 cm, preț orientativ: 50 lei.

În curs de apariție:

În seria „Ghid practic"

PRACTICA MEDITAȚIEI

Este una dintre rarele cărți care tratează sistematic practicarea meditației, atît pentru începători, cît și pentru avansați. Cuprinde: Preliminarii, Practica concentrării, Practica meditației, Tipuri de meditație, Obstacole în meditație, Efecte, viziuni și apariții etc.

Este o carte impresionantă, unică în acest domeniu.

Nr. de pagini: 252, preț orientativ: 2500 lei.

În seria „Documente spirituale"

Patañjali
YOGA-SŪTRA

Yoga-sūtra este singurul tratat clasic de *rāja-yoga*. Este atît de important încît nu există lucrare în domeniu, indiferent dacă abordează *rāja*, *haṭha*, *tantra* sau altă formă de yoga, care să nu facă referire la el.

Volumul sistematizează întregul sistem Yoga, de la definirea acestuia la atingerea puterilor paranormale și, respectiv, a Eliberării finale.

Traducerea românească, direct din limba sanskrită, este însoțită de ample comentarii și note la text.

Nr. de pagini: 500, preț orientativ: 3500 lei.

În curs de apariție:

În seria „Documente spirituale"

YI KING
Cartea Transformărilor

Cea mai veche carte a Chinei oferă omului posibilitatea pătrunderii destinului său. Un volum impresionant care cuprinde textul celor șaizeci și patru de hexagrame care îl compun, modul lor de utilizare, precum și marile comentarii chineze la text.

Yi King, Cartea Transformărilor, prezintă pentru cel care o consultă:

• nașterea situațiilor în care se află sau se va afla; descoperind cauzele situațiilor cu care se confruntă, omul va reuși să-și înțeleagă trecutul și să-și prevadă viitorul.

• o apreciere asupra situației; aceasta indică dacă o anumită faptă, care ar urma să fie făcută, va aduce noroc sau nenoroc, mulțumire sau remușcări, mîndrie sau umilință.

Pe această cale dialogul cu cartea devine viu și dă posibilitatea celui care o consultă să îndeplinească sau nu o faptă, după cum aceasta se va dovedi fastă sau nefastă.

Yi King permite cititorului să aibă o privire de ansamblu asupra vieții sale, și astfel să și-o poată modela liber, în armonie cu Principiul Suprem, fundament al tuturor lucrurilor.

Yi King este o carte rituală.

Nr. de pagini: 500, preț orientativ: 9000 lei.

În curs de apariție:

În colecția „Univers"

Karl Gjellerup
PELERINUL KAMANITA
Ediția Societății INFORMAȚIA

Pelerinul Kamanita, operă de maturitate a scriitorului danez Karl Gjellerup – laureat al Premiului Nobel pentru literatură –, este o carte a marilor experiențe umane. Pe un fond de un rafinat exotism, de împletire a realității cu istoria și legenda, a documentului cu ficțiunea, romanul își învață eroii, și implicit cititorii, cu subtilitățile doctrinei buddhiste.

Capitol după capitol, lumea umană se împletește cu cea supraumană: Înspre malul Gangelui, Copilul neînțelegător, În paradisul de la Soare-Apune, Actul de adevăr, Pe țărmurile Gangelui din ceruri, Iadul sulițelor, Buddha și Kṛṣna, Raiul se ofilește, În împărăția lui Brahma însutit înmiitul, Cînd lumile intră în amurg, În dumbrava lui Kṛṣna, Nirvāṇa Desăvîrșitului, Lumi pier și nasc lumi.

Nr. de pagini: 288, preț orientativ: 550 lei.

BIOGRAFIE INDIANĂ ȘI ALTE POVESTIRI

Volumul este o antologie de povestiri celebre, cu ajutorul cărora cititorul pătrunde intuitiv noțiuni doctrinare complexe: karma, Învățătura, renunțarea, iluzia lumii. Un volum fascinant, în care fiecare se regăsește pe sine, prin fiecare personaj devenit erou prin efortul de înțelegere a vieții, prin devenire inițiatică.

Nr. de pagini: 288, preț orientativ: 550 lei.

Dacă una sau mai multe dintre cărțile prezentate în acest catalog vă interesează și doriți să o primiți, completați talonul de comandă alăturat, decupați-l și trimiteți-l pe adresa:

Societatea INFORMAȚIA, Căsuța poștală 2-27, București.

În momentul în care cartea comandată cu acest talon apare, noi o vom expedia – prin poștă – pe adresa dv. (fără vreo altă înștiințare), iar dv. veți achita (ramburs) contravaloarea ei (inclusiv taxele poștale) la primirea coletului.

Prețul cărților este orientativ, și va fi modificat în cazul majorării cheltuielilor de producție.

Cititorii lipsiți de mijloace materiale pot obține cărțile noastre gratuit sau cu preț redus, în limitele posibilităților de care dispunem.

Comenzile efectuate cu ajutorul talonului alăturat vă asigură și primirea buletinului nostru informativ.

Indicați titlul cărții pe care doriți să o comandați, marcînd căsuța corespunzătoare. Decupați apoi acest talon și trimiteți-l pe adresa noastră.

TALON DE COMANDĂ

Numele.....
Data nașterii .....
Strada..... Nr.....
Bloc..... Sc..... Et..... Ap.....
Localitatea..... Codul.....
Județul (sectorul)..... Telefonul.....

Vă rog să-mi trimiteți cărțile însemnate în căsuța corespunzătoare. Plata cărților și a taxelor poștale o voi face (ramburs) la primirea coletului.

Data..... Semnătura.....

- ☐ SĀṂKHYA-KĀRIKĀ
- ☐ PRACTICI DE YOGA
- ☐ CĂLĂTORI ÎN ETERNITATE

- ☐ YI KING – Cartea Transformărilor
- ☐ YOGA-SŪTRA
- ☐ PRACTICA MEDITAȚIEI

- ☐ MILAREPA, MARELE YOGHIN TIBETAN (ediția a II-a)
- ☐ MARPA TRADUCĂTORUL (ediția a II-a)
- ☐ BHAGAVAD-GĪTĀ (ediția a II-a)
- ☐ NIRVĀṆA – Tehnici de meditație. (ediția a II-a)
- ☐ METODE TERAPEUTICE TRADIȚIONALE CHINEZE (ediția a II-a)
- ☐ BIOGRAFIE INDIANĂ ȘI ALTE POVESTIRI
- ☐ PELERINUL KAMANITA
- ☐ YOGA. Buletin informativ

Imprimat în 1993
la
„Arta Grafică" S.A., București

Societatea
INFORMAȚIA

Practici de Yoga este singurul ghid practic scris de un cunoscător în domeniu.

El oferă o cale de urmat, acum și aici, o cale vie, luminoasă și clară.

Tehnicile, așa cum sînt descrise, și modalitatea mistică de abordare a lor operează o transformare de ansamblu asupra ființei umane în stare să asigure suportul necesar căutării Adevărului.

ISBN 973-95438-2-0 Lei 1250